อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ
เป็นกรณีพิเศษ
นายทง หงษ์เทียมทอง
นางเสริม หงษ์เทียมทอง
๑๓ ธันวาคม ๒๕๔๑

641.86
อ231ท

261

อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ

นายทง หงษ์เทียมทอง
นางเสริม หงษ์เทียมทอง



ณ ฌาปนสถานวัดบุญทวี อ.เมือง จ.เพชรบุรี

วันอาทิตย์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๔๑

เลขหมู่ 641.86
๑ 231ท
เลขทะเบียน 017313





นายทง หงษ์เทียมทอง

ชาตะ ๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๔๘

มรณะ ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

นางเสริม หงษ์เทียมทอง

ชาตะ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๔๕๓

มรณะ ๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๑

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๒๓๐๕๗  สำนักพระราชวัง

๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๑

พระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดบุญทวี อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

๑) นายทง หงษ์เทียมทอง

๒) นางเสริม หงษ์เทียมทอง

<u>วันอาทิตย์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๔๑</u> เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

ทองห่อ/พิมพ์/ ๒ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายทง หงษ์เทียมทอง และนางเสริม หงษ์เทียมทอง เพื่อทราบ ติดต่อขอรับหีบเพลิงพระราชทานที่กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง ไปปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

ขอเดชะฝ่าละอองธุลีพระบาท ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลายขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมอย่างหาที่สุดมิได้ ที่ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพ

นายทง หงษ์เทียมทอง และนางเสริม หงษ์เทียมทอง

ทั้งนี้นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม และเป็นเกียรติอันสูงส่งแด่ นายทง และนางเสริม หงษ์เทียมทอง และวงศ์ตระกูล ซึ่งหากมีญาณวิถีใดหยั่งทราบ ก็คงจะมีความปีติโสมนัสและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น

ข้าพระพุทธเจ้า บุตร ธิดา ของนายทง และนางเสริม หงษ์เทียมทอง ขอกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และขอเทิดทูนพระมหากรุณาธิคุณนี้ไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม ด้วยความจงรักภักดี เป็นสิริสวัสดิ์พิพัฒน์มงคลแก่วงศ์ตระกูลสืบไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

บุตร - ธิดา และญาติพี่น้องในสกุล หงษ์เทียมทอง

ประวัติ

ประวัตินายทง หงษ์เทียมทอง

เกิดเมื่อวันที่ 2 สิงหาคม พ.ศ. 2448 ที่บ้านใหม่ ตำบลบ้านกุ่ม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี เป็นบุตรของนายเจียว นางเทียม มีพี่น้อง 4 คน คือ

นางกิมลั้น ลักษณ์เทียมจิต (ถึงแก่กรรม)
นายทง (กิมทั้ง) หงษ์เทียมทอง (ถึงแก่กรรม)
นายกิมติ๋ง หงษ์เทียมทอง
นางสาวบุญรอด หงษ์เทียมทอง (ถึงแก่กรรม)

การศึกษา จบชั้นประถมปีที่ 3 โรงเรียนวัดโพธาราม อ.เมือง จ.เพชรบุรี

ประกอบอาชีพ ค้าขาย

ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม พ.ศ. 2540 ด้วยโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ รวมอายุได้ 93 ปี 4 เดือน

ประวัตินางเสริม หงษ์เทียมทอง

เกิดเมื่อวันที่ 2 มกราคม 2453 ที่บ้านท่าเสน ตำบลสมอพรือ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี เป็นบุตรของ นายตี๋ และนางพร้อม ศรีสวัสดิ์ มีพี่น้องร่วมบิดามารดา 11 คน คือ

นางเสริม หงษ์เทียมทอง (ถึงแก่กรรม)
นายสงวน ศรีสวัสดิ์ (ถึงแก่กรรม)
เด็กชาย (ถึงแก่กรรมแต่เล็ก)
พระภิกษุทองแดง ศรีสวัสดิ์ (มรณะภาพขณะเป็นพระภิกษุ)

นางทองทรัพย์ ศรีสวัสดิ์
นางสิน สถาพรวจนา (ถึงแก่กรรม)
นายณรงค์ ศรีสวัสดิ์
นายเสถียร ศรีสวัสดิ์ (ถึงแก่กรรม)
นายเหลียง ศรีสวัสดิ์
นายสุจินต์ ศรีสวัสดิ์
นายสมหมาย ศรีสวัสดิ์ (ถึงแก่กรรม)

มีพี่น้องต่างมารดา 1 คน คือ

นายชวน ศรีสวัสดิ์ (ถึงแก่กรรม)

นางเสริมถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2541 ด้วยโรคชรา รวมอายุได้ 88 ปี

นางเสริมได้สมรสกับนายทง หงษ์เทียมทอง มีบุตรธิดา 5 คน คือ

1. นายแพทย์ประชุม หงษ์เทียมทอง สมรสกับ นางลักขณา (สกุลเดิม พูลทรัพย์) มีบุตร 3 คน คือ
   นายปกรณ์เกียรติ นายประกฤต และนายปกรณ์พงศ์
2. นายประสงค์ หงษ์เทียมทอง สมรสกับ นางวรรณดี (สกุลเดิม เฉลิมเผ่า) มีบุตรธิดา 2 คน คือ
   นายประวีณ และ นางสาววรวรรณ
3. นางสาวสาลี หงษ์เทียมทอง
4. นางทับทิม รัตนรัตน์ สมรสกับ นายประทีป รัตนรัตน์
5. นางสุทินี เชวงทรัพย์ สมรสกับ นายเกรียงศักดิ์ เชวงทรัพย์ มีบุตรธิดา 2 คน คือ
   ด.ญ.จินต์จุฑา และ ด.ช.ณฤนนท์ เชวงทรัพย์


Lee







ผู้ถือไม้เท้ายอดทองกระบองยอดเพชร

คุณโยมทง และคุณโยมเสริม หงษ์เทียมทอง สองสามีภรรยา ครองชีวิตร่วมสุขร่วมทุกข์กันมาตราบเฒ่าชราสมดังพรที่โบราณท่านนิยมประสาธน์แก่ คู่บ่าวสาว ว่า "จงอยู่ร่วมกันจนแก่จนเฒ่าถือไม้เท้ายอดทองกระบองยอดเพชร" พรนี้จะสัมฤทธิ์แก่บ่าวสาวคู่ใดบ้างไม่ทราบโดยทั่วถึง แต่ที่ทราบและประจักษ์มีคู่ของคุณโยมทง และคุณโยมเสริมนี่คู่หนึ่งชัดเจน เนื้อคู่ – หนังคู่กระดูกคู่จริง ๆ ได้รู้จักและนับถือคุณโยมทั้งสอง ตั้งแต่สมัยพระเดชพระคุณ คุณลุงพระครูวชิรธรรมโศภิต (คุณพ่อสี) อดีตเจ้าคณะอำเภอบ้านแหลม อดีตเจ้าอาวาสวัดปากคลอง ตำบลบางครก อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ยังมีชีวิต คุณลุงพระครูวชิรธรรมโศภิต เป็นกัลยาณมิตรกับ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพ่อพระเทพสุวรรณมุนี (คุณพ่อมหาผัน) อดีตเจ้าคณะจังหวัดเพชรบุรี อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุวรวิหาร ตำบลคลองกระแชงในเทศบางเมืองเพชรบุรี คุณโยมทง คุณโยมเสริม เป็นผู้อุปการะอุปถัมภ์ คุณลุงวัดปากคลอง ด้วยความเคารพพระมหาเถระรูปเดียวกันคือคุณโยมทั้งสอง เคารพคุณลุงวัดปากคลอง ข้าพเจ้าก็เคารพคุณลุงวัดปากคลอง และคุณโยมทั้งสองก็เคารพนับถือท่านเจ้าคุณพ่อวัดมหาธาตุวรวิหารด้วย จึงรู้เห็นชีวิตอันเป็นสุชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดี เสฏฐชีวิต ความเป็นอยู่ที่ประเสริฐ และอโมฆชีวิต ความเป็นอยู่ไม่เปล่าประโยชน์ นับว่าท่านทั้งสองมีชีวิตเป็นเนติแบบอย่างแห่งความเป็นอยู่ ให้ผู้คนทั้งหลายดำเนินตามได้เป็นอย่างดี ทั้งหน้าที่สามีภรรยา หน้าที่บิดามารดา หน้าที่พลกนิกรเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ และหน้าที่พุทธศาสนิกชนของพระพุทธศาสนา คนเราเป็นอะไรเป็นให้สมบทสมบาท คือ แสดงได้

สมบทสมบาท ใครรู้ใครเห็นก็ต้องชื่นชมโสมนัสดังพระบาลีที่ว่า อิเธว นํ ปสํสนฺติ อยู่ในโลกนี้ก็มีผู้ยกย่องสรรเสริญ เปจฺจ สคฺเค ปโมทติ ละจากโลกนี้ ย่อมบรรเทิงในสวรรค์

ขอให้คุณโยมทั้งสองได้อนุโมทนา ส่วนบุญส่วนกุศลทักษิณา ที่บุตร - ธิดา เขย สะใภ้ หลาน ญาติมิตร อุทิศแล้ว เพื่อความสุข สงบในสัมปรายภพนั้น เทอญ

(พระเทพสุวรรณมุนี)
เจ้าคณะจังหวัดเพชรบุรี

วัดมหาธาตุวรวิหาร จังหวัดเพชรบุรี
12 พฤศจิกายน 2541

คุณโยมผู้บำรุงพระพุทธศาสนา

คุณประสงค์ หงษ์เทียมทอง ได้บอกข้าพเจ้าว่า จะทำการขอพระราชทานเพลิงศพ คุณพ่อและคุณแม่คือคุณโยมพ่อทง คุณโยมแม่เสริม หงษ์เทียมทอง ในวันอาทิตย์ที่ 13 ธันวาคม 2541 ณ ฌาปนสถานวัดบุญทวี อำเภอเมืองฯ จังหวัดเพชรบุรี ได้บอกว่าเขียนคำไว้อาลัยให้ด้วย ข้าพเจ้ายินดีตามความต้องการของคณะเจ้าภาพ

คุณโยมพ่อทง คุณโยมแม่เสริม หงษ์เทียมทอง ข้าพเจ้าได้รู้จักท่านทั้งสองมาเป็นเวลานาน 40 กว่าปีทั้งนี้ข้าพเจ้าได้ไปช่วยงานคุณลุงหลวงพ่อพระครูวชิรธรรมโสภิต (หลวงพ่อสี) วัดปากคลองอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ทุกครั้งที่วัดปากคลองจะมีงานวัดเกี่ยวกับการฉลองสมณศักดิ์หรืองานพิธีต้อนรับตำแหน่งเจ้าคณะอำเภอบ้านแหลมของคุณลุงวัดปากคลอง จะต้องพบปะเจอะเจอคุณโยมพ่อทง หงษ์เทียมทองทุกครั้งก็ว่าได้เพราะคุณโยมเป็นผู้อุปถัมภ์บำรุงวัดปากคลอง ช่วยเหลือกิจการวัดปากคลองทุกสิ่งทุกอย่าง ถือว่าเป็นวัดต้นตระกูลของคุณโยม

คุณพ่อทง หงษ์เทียมทอง นอกจากจะได้อุปถัมภ์ช่วยเหลือเกื้อกูลวัดปากคลองมาด้วยดีตลอดแล้ว ยังมีศรัทธาปสาทะในพระสงฆ์องค์เจ้าวัดต่างๆ อีกหลายวัดด้วยกันเช่นวัดมหาธาตุ ตั้งแต่สมัยหลวงพ่อพระเทพสุวรรณมุนี (หลวงพ่อผัน สุวณณมหาเถระ) อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุอดีตเจ้าคณะจังหวัดเพชรบุรี ในคราบวชคุณประสงค์ หงษ์เทียมทอง ก็ได้อาราธนาพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระเทพสุวรรณมุนีเป็นพระอุปัชฌาย์ วันนั้นข้าพเจ้าทำหน้าที่เป็นเลขาพระอุปัชฌาย์ จึงจำได้แม่นยำ

คุณโยมพ่อทง หงษ์เทียมทอง และคุณโยมแม่เสริม หงษ์เทียมทอง สมัยเมื่อ ๑๐ กว่าปีล่วงมาแล้ว ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ได้ทำบุญเป็นกิจวัตรประจำวันคือตอนเช้าตักบาตรพระสงฆ์สามเณร ที่ร้านค้าของคุณโยม ใครผ่านไปมาที่ถนนมาตยาวงศ์จะต้องเห็นคุณโยมพ่อทง หรือคุณโยมแม่เสริม นั่งตักบาตรอยู่ที่หน้าร้านค้าเป็นประจำ ขันตักบาตรขันใหญ่มีข้าวสุกเต็มขัน มีกับข้าวหรือขนมเป็นห่อสำหรับใส่บาตรพระบาตรเณร พระสงฆ์องค์เณรที่ออกบิณฑมาตรถ้าไปถึงหน้าร้านคุณโยมแล้ว จะต้องได้รับทุกองค์ จะหาขันข้าวที่ตักบาตรขันใหญ่เหมือนของคุณโยมพ่อทงคุณโยมแม่เสริมนั้นมีไม่มากนัก นับวันแต่จะหมดไป ปัจจุบันดูเหมือนจะมีเพียงขันเดียว พระภิกษุสงฆ์สามเณรที่ออกบิณฑบาตรในตลาดเพชรบุรีย่อมทราบดี

สมัยที่คุณโยมพ่อทง คุณโยมแม่เสริมยังตักบาตรอยู่นั้น ข้าพเจ้าได้ไปรับบิณฑบาตรที่บ้านร้านค้าของคุณโยมเป็นประจำก็ว่าได้ ทำให้มีความผูกพันคิดอยู่เสมอว่า คุณโยมทั้งสองนอกจากจะเป็นโยมวัดช่วยเหลือกิจการงานของวัดแล้ว ยังเป็นโยมพระโยมเณรอีกด้วย คุณโยมได้เลี้ยงพระเลี้ยงเณรมาเป็นเวลานาน แม้ไม่ใช่เป็นโยมพ่อโยมแม่ผู้บังเกิดเกล้าของพระของเณรก็ตาม พระภิกษุสามเณรทุกรูปที่รับบิณฑบาตรของคุณโยม ก็คิดว่าคุณโยมทั้งสองเสมือนหนึ่งโยมผู้บังเกิดเกล้า เพราะให้ข้าวให้น้ำฉันทุกวันเวลา เลือดเนื้อของพระสงฆ์สามเณรอันเกิดจากก้อนข้าวของคุณโยมเป็นเลือดเนื้อที่สืบอายุพระพุทธศาสนา จึงถือได้ว่า คุณโยมพ่อทง คุณโยมแม่เสริม เป็นผู้เต็มเปี่ยมไปด้วยบุญบารมี เป็นผู้เจริญด้วยอริยทรัพย์อย่างแท้จริง แม้เมื่ออายุสังขารของคุณโยมทั้งสองย่างเข้าสู่วัยชรา คุณโยมก็ไม่ละเลยในการทำบุญได้นิมนต์พระสงฆ์ไปเจริญพระพุทธมนต์ถวายสังฆทานเป็นประจำทุกอาทิตย์ทุกเดือน นับว่าคุณโยมทั้งสองมีศรัทธามั่นคงในพระพุทธศาสนาน่าชื่นชม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีผู้ศรัทธา บริบูรณ์ด้วยศีล เพียงพร้อมด้วยโภคสมบัติจะอยู่จะไปในสถานที่ใดย่อมมีผู้บูชาสรรเสริญในที่นั้น ๆ

ขออำนาจบุญบารมีที่คุณโยมพ่อทง คุณโยมแม่เสริม หงษ์เทียมทอง ได้บำเพ็ญมาด้วยดีตั้งแต่ต้นจนถึงอวสารแห่งชีวิต จงประสิทธิ์ประสาทผลดลบันดาลประทานพรให้คุณโยมทั้งสอง จงประสบสุขสมบัติในคติภพนั้นเทอญ

(พระสุธีวัชโรดม)
รองเจ้าคณะจังหวัดเพชรบุรี
วัดมหาธาตุวรวิหาร
อำเภอเมืองเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี

สำเนา

คำไว้อาลัย

เนื่องในงานฌาปนกิจศพ นายทง-นางเสริม หงษ์เทียมทอง

ณ ฌาปนสถาน วัดบุญทวี (ถ้ำแกลบ) ต.ธงไชย อ.เมือง จ.เพชรบุรี
วันอาทิตย์ที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

อาตมภาพขอแสดงความรู้สึกเห็นใจต่อตระกูลหงษ์เทียมทอง ที่ได้สูญเสียบุพการีหรือญาติผู้ใหญ่ไปในระยะเวลาที่ไล่เลี่ยกันถึงสองท่าน แม้ท่านทั้งสองจะอยู่ในปูนปัจฉิมวัย จากพวกเราไปตามธรรมดาของหลักความเสื่อมสลายแห่งสังขารก็ตาม แต่ทว่า ความผูกพันที่เคยได้อยู่ร่วมกัน หรือเกี่ยวข้องกันมาเป็นเวลานานของบุตรหลานญาติมิตรที่เป็นผู้รักใคร่เคารพนับถือ ย่อมจะเป็นสาเหตุให้เกิดความอาลัยอยู่ภายในส่วนลึกของหัวใจ และหากรำลึกถึงความเกี่ยวข้องที่เคยมีต่อกันมา ก็ยิ่งทำให้ใจหาย เกิดความรู้สึกสลดได้ คิดไปแล้วเหมือนความฝัน แต่เป็นฝันที่ไม่อยากให้เป็นจริงเลย เพราะบัดนี้ ไม่มีท่านทั้งสองปรากฏอยู่ให้เราเห็นอีกต่อไปแล้ว

ท่านทั้งสองจากพวกเราไปแล้วจริง ๆ หมดโอกาสที่จะได้แสดงความรัก ความห่วงใย ความปรารถนาดี หรือแม้แต่ความขัดเคืองความน้อยอกน้อยใจ เป็นต้น ต่อกันได้อีก บางคราว ที่อยู่เงียบ ๆ คนเดียว เมื่อรำลึกถึงความหลัง พวกเราจะพบว่าการกระทำคำที่พูด ตลอดจนใจที่รู้สึกนึกคิด ที่สมควรจะมีต่อท่าน หลายประการทีเดียว ที่พวกเรายังไม่ได้ทำให้เกิดขึ้นเลย และในทางตรงกันข้าม การกระทำคำที่พูด ใจที่รู้สึกนึกคิด ที่ไม่สมควรจะมีต่อท่านอีกหลายประการเช่นกัน ที่พวกเราเคยทำให้เกิดขึ้นมาแล้ว ข้อนี้ย่อมจะทำให้เกิดความสลดสะเทือนใจได้ ตามวิสัยของผู้ที่มิใช่

อริยบุคคล หรือผู้พ้นกระแสโลก ด้วยว่า เราไม่มีโอกาสจะแก้ตัวต่อเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้วนั้นได้

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนธรรมคำสอน ที่ตั้งอยู่บนฐานของความจริงแท้ กล่าวคือสัจธรรม เพราะฉะนั้น ผู้ที่เป็นพุทธ-ศาสนิกชน จึงควรมองโลกตามความเป็นจริง มิใช่มองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย แต่ทว่ามองในแง่ของความจริง อย่างกรณีของเรื่องการพลัดพรากจากกันอย่างไม่มีวันกลับ กล่าวคือความตายนี้ พระพุทธศาสนาแสดงทรรศนะไว้ว่า ทุกคนต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจด้วยกันทั้งสิ้น เราไม่พรากจากเขา เขาก็พรากจากเรา ไม่วันใดก็วันหนึ่ง แล้วแสดงทรรศนะอันลุ่มลึก เกี่ยวกับความตายเอาไว้ว่า มรณะ อันหมายถึงความสลายแห่งขันธ์ หรือความขาดสะบั้นแห่งชีวิตอินทรีย์นี้ คือ ภาวะที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยการเป็นไปที่สืบเนื่องมาจากเหตุของเหตุเป็นชั้นๆ กันมา อย่างเป็นลำดับประดุจดังลูกโซ่ ตามนัยแห่งกฎ ปฏิจจสมุปบาท

อนึ่ง เมื่อความตาย หมายถึงการสิ้นสุด หรือการสะดุดหยุดจบลง ของชีวิต อย่างเด็ดขาด ความตายจึงเป็นภัยที่สัตว์โลกล้วนมีความหวั่นกลัว ซึ่งบุคคลจะประจักษ์ชัดแก่ตนเอง ต่อเมื่อวินาทีสุดท้ายที่ลมหายใจจะขาดมาถึง ด้วยเหตุนี้ พระพุทธศาสนาซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาจิตใจบุคคล ให้เข้าถึงความจริง จึงแนะนำสั่งสอนให้พิจารณา รำลึกนึกถึงความตายอยู่เสมอ ดังที่เรียกว่า มรณธัมมตา และถือเป็นข้อที่สตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม คฤหัสถ์ก็ตาม บรรพชิตก็ตาม ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล้วงพ้นความตายไปได้ ทั้งนี้ เพื่อเป็นเหตุละหรือบรรเทาความประมาทลุ่มหลงมัวเมาในชีวิต อันจะทำให้การดำเนินชีวิต ผิดไปจากเส้นทาง ที่จะนำไปสู่ความสุข ความสำเร็จผลตามที่ตนมุ่งหมาย ทั้งยังจะก่อให้เกิดความกระทบกระทั่ง ก่อความทุกข์ความหม่นหมอง ให้แก่กันและกันด้วย แล้วก็จากโลกนี้ไปอย่าง

ไม่สมภูมิที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ทิ้งปัญหาความเดือดร้อนไว้เบื้องหลัง

นอกจากนี้ ความตายคือมรณะนี้ พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสิ่งที่สามารถใช้เป็นอารมณ์หรืออุปกรณ์ในการเจริญภาวนาฝึกอบรมจิต สมควรระลึกถึงอยู่ เป็นประจำสม่ำเสมอ ดังที่เรียกชื่อว่า มรณสติ ซึ่งจัดเป็นข้อ ๑ ในอนุสติ ๑๐ อันเป็นส่วนหนึ่งของกรรมฐาน 40 อย่างที่เป็นเครื่องมือสำหรับช่วยปรับปรุงพัฒนาจิตใจตามหลักและวิธีการของพระพุทธศาสนา

ดังนั้น ในฐานะที่พวกเราเป็นพุทธศาสนิกชน และต่างก็ปรารถนาความสุขความเจริญแห่งชีวิต การปฏิบัติต่อผู้วายชนม์นอกเหนือจากการจัดการบำเพ็ญกุศลศพโดยลำดับ ตามประเพณีนิยมแล้ว สิ่งที่บุตรหลานญาติมิตรสมควรจะกระทำต่อไป คือการทำบุญ อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้ แก่ผู้วายชนม์ ทุกเวลาที่มีโอกาส ตามกำลังความสามารถของตน หรือการรวมกำลังกัน เพื่อสร้างบุญกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งที่ยิ่งใหญ่เป็นพิเศษและสามารถประกาศพระคุณของผู้วายชนม์ให้ปรากฏคงอยู่ในโลกได้ยาวนาน การกระทำเช่นนี้ นอกจากจะเป็นการอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลแก่ผู้วายชนม์ด้วยแล้ว ยังเป็นการสั่งสมบุญให้แก่ตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความรัก ความเคารพ ตลอดจนความระลึกนึกถึง เป็นการทดแทนชดใช้ความรู้สึกผิดพลาดบกพร่องในตน ที่เคยมีต่อผู้วายชนม์ เป็นการบำเพ็ญกตัญญูกตเวทิตาธรรม และยังเป็นเกียรติประวัติแก่วงศ์ตระกูลอีกด้วย

อาศัยเหตุผลดังกล่าวมา อาตมภาพในฐานะประธานสงฆ์วัดบุญทวี (ถ้ำแกลบ) จึงใคร่ตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้บุญกุศลทั้งหลายที่บุตรหลานตลอดจนญาติมิตรทุก ๆ ท่านได้ร่วมกันบำเพ็ญให้แก่คุณโยมทง และคุณโยมเสริม หงษ์เทียมทอง รวมทั้งบุญกุศลที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญสมณธรรม ของคณะสงฆ์ อุบาสก อุบาสิกา และ

แม่ชี ผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ ณ วัดบุญทวี (ถ้ำแกลบ) แห่งนี้ ทั้งหมดทั้งสิ้นจงมารวมกันเข้า เป็นบุญกุศลอันทรงพลังที่ยิ่งใหญ่ ส่งผลอุทิศเจาะจงโดยตรงต่อคุณโยมทง และคุณโยมเสริม หงษ์เทียมทอง ผู้วายชนม์ทั้งสอง หากคุณโยมทั้งสองได้รับทราบด้วยญาณวิถีใด ๆ แล้ว ก็ขอให้มาอนุโมทนา แต่ถ้าไม่สามารถรับทราบได้ ก็ขอให้บรรดาเทพดาอารักษ์ซึ่งสถิต ณ วัดบุญทวี (ถ้ำแกลบ) นี้ จงนำข่าวบุญข่าวกุศลนี้ไปแจ้งให้คุณโยมทั้งสองได้รับทราบ ครั้นรับทราบแล้วขอให้คุณโยมทั้งสองมาอนุโมทนา เมื่ออนุโมทนาแล้ว หากประสพความทุกข์อยู่ ก็ขอให้พ้นเสียจากความทุกข์ หากประสพความสุขอยู่ ก็ขอให้มีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปเทอญ.

(พระปลัดกิตติศักดิ์ สุเขสิโน)

เจ้าอาวาส

วัดบุญทวี (ถ้ำแกลบ) ต.ธงไชย อ.เมือง จ.เพชรบุรี

โทร. : (032) 42-7173, (01) 943-0297

คำอาลัย

ของ

นายชูชาติ พูลศิริ ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบุรี

ผมเคยมีความคุ้นเคยกับคุณพ่อทง คุณแม่เสริม และครอบครัวหงษ์เทียมทอง มาเป็นเวลานานนับแต่สมัยเด็ก เนื่องจากบ้านอยู่ใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ยังเป็นเพื่อนกับบุตรชายคนที่ 2 ของท่าน คือ คุณประสงค์ หงษ์เทียมทอง

จากความคุ้นเคยดังกล่าว ทำให้ผมได้รับทราบ เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวของครอบครัวหงษ์เทียมทองมาโดยตลอด ตลอดชั่วชีวิตของคุณพ่อทง และคุณแม่เสริม ได้มีความมานะพยายามในการดำรงชีวิต เล็งเห็นความสำคัญของการศึกษา โดยส่งเสียลูก ๆ จนจบการศึกษาระดับปริญญาทั้ง 5 คน นอกจากนี้ยังเผื่อแผ่ไปยังเด็กยากจนคนอื่น ๆ โดยให้ทุนการศึกษา และยังบำเพ็ญกุศลด้านอื่น ๆ เช่น การบริจาคทรัพย์บำรุงวัดการเป็นกรรมการการกุศลต่าง ๆ คุณพ่อทง และคุณแม่เสริม ได้เสียชีวิตด้วยโรคชราเมื่ออายุ 94 ปี และ 90 ปี ตามลำดับ ยังความเศร้าเสียใจและอาลัยแก่ครอบครัวและผู้คุ้นเคย คงเหลือแต่คุณความงามดีให้ได้รำลึกถึง

ขออำนาจแห่งคุณงามความดีทั้งหลายตลอดจนกุศลผลบุญที่คุณพ่อทง และคุณแม่เสริม ได้บำเพ็ญและสั่งสมมาตลอดชีวิตจงนำดวงวิญญาณของท่านไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

(นายชูชาติ พูลศิริ)
ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบุรี

อาลัยคุณพี่ทั้งสอง

ด้วยการจากไปของคุณพี่ทั้งสอง ยังความอาลัยและเสียใจจากพวกเรา และญาติ ๆ เป็นอย่างยิ่ง เรามีพี่น้องด้วยกัน 4 คน คือ พี่สาว คุณพี่ ผม และน้องสาว เราได้คลุกคลีกันมาด้วยกัน ร่วมปรึกษาหารือ ทุกข์สุข ด้วยความมานะ อุตสาหะ อดทน ซื่อสัตย์สุจริต จนเป็นครอบครัวใหญ่ คุณพี่เป็นนักต่อสู้ชีวิต และมีอุดมการณ์มาโดยตลอด เป็นที่รักนับถือของญาติพี่น้อง ผู้คนทั่วหน้าทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย มีน้ำใจ ยึดมั่นในคุณธรรม ช่วยเหลือสร้างบุญ สร้างกุศลด้วยกันมา คุณงามความดีของคุณพี่จะไม่มีวันดับสูญ และคงเป็นแบบอย่างอันดีสำหรับคนรุ่นหลังต่อไป สมดังคำกลอนที่ว่า

"พฤษภกาสร อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา"

การจากไปของคุณพี่ทั้งสองครั้งนี้ จึงนับเป็นครั้งที่ยิ่งใหญ่ต่อความรัก และความผูกพันของพวกเราทุกคน หากญาณวิถีใดทำให้คุณพี่รับรู้ความรู้สึกของพวกเรา ที่มีต่อคุณพี่ได้หวังว่าคุณพี่คงสบายใจ และมีความสุขในสุขคติภพ เราจึงพร้อมใจกันอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิทั้งหลาย ตลอดทั้งผลบุญและกรรมดีที่คุณพี่ทั้งสองสั่งสมไว้ เมื่อครั้งยังมีชีวิต จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณพี่ทั้งสองจงไปสู่สุขคติภาพเทอญ

ด้วยรักและผูกพันอย่างยิ่ง

(นายกิมต๋ง หงษ์เที่ยมทอง)

รำลึกถึง เตี่ยและแม่

นับตั้งแต่ลูก ๆ จำความได้ ชีวิตในวัยเยาว์ของพวกเราเติบโตในหมู่บ้านชนบทริมแม่น้ำเพชรบุรี หน้าบ้านติดแม่น้ำ หลังบ้านติดถนนและติดต่อทุ่งนา ถนนหลังบ้านเป็นถนนดินลักษณะเป็นทางเดินเท้า มีรถวิ่งได้เฉพาะหน้าแล้ง ถนนนี้มุ่งเข้าสู่ตัวจังหวัดเพชรบุรี บ้านเราไม่มีไฟฟ้า ไม่มีน้ำประปาใช้ พวกเราทุกคนถูกหล่อหลอมให้คุ้นเคยและผูกพันกับชีวิตชนบทมากบ้างน้อยบ้างตามวัยของพวกเรา จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2498 พวกเราจึงได้ย้ายมาอยู่บ้านหลังใหม่ในตลาดเพชรบุรี ชีวิตในครอบครัวเราเป็นชีวิตที่อบอุ่น มีความรัก ความเอื้ออาทร ความสามัคคีกัน โดยมีเตี่ยและแม่คอยอบรมสั่งสอน เป็นแบบอย่างที่ดี พร้อมที่จะนำไปยึดถือปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นความซื่อสัตย์ ความกตัญญู ความเสียสละ ความสนใจใฝ่ในธรรมะของเตี่ย หรือจะเป็นความขยันอดทน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของแม่ พวกเราทุกคนได้ซึมซับรับเอาไปคนละมากบ้างน้อยบ้าง ในบั้นปลายของชีวิตท่านทั้งสอง เมื่อพวกเราอยู่กันพร้อมหน้า เตี่ยและแม่มักจะเล่าเรื่องเก่า ๆ ในอดีตที่อยู่ในความทรงจำของท่านสู่ลูก ๆ โดยหวังจะให้เป็นนิทัศน์อุทาหรณ์ ให้พวกเราได้รู้ทั้งในแง่ดีและแง่เสียเพื่อจะได้นำไปปฏิบัติ หรือละเว้นไม่พึงปฏิบัติในชีวิตปัจจุบันของแต่ละคน ลูก ๆ ได้รวบรวมความทรงจำจากท่านทั้งสองมาปะติปะต่อเป็นเรื่องราว เพื่อน้อมรำลึกบูชาถึงพระคุณของท่านในโอกาสนี้

เตี่ยเล่าว่า เมื่อเป็นเด็กเตี่ยมีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง ย่าจึงพาไปอยู่วัด เป็นลูกศิษย์พระวัดชีสะอิน เมื่อเรียนจบชั้นประถมสามแล้วจึงกลับไปช่วยย่าทำงานที่บ้าน ย่ามีอาชีพรับจ้างสีข้าวซ้อมมือ บริเวณบ้านของย่าจึงเต็มไปด้วยกระเดื่อง (ครกทำด้วยหินขนาด

ใหญ่สำหรับซ้อมข้าว) เตี่ยช่วยย่าทำงานทุกอย่างและเรียนรู้การค้าจากย่า ต่อมา เตี่ยเริ่มค้าขายโดยซื้อข้าวเปลือกจากชาวนาแล้วนำไปขายตามโรงสีต่าง ๆ และนำข้าวสารมาขาย บริเวณท่าเรือบ้านย่าจึงเป็นที่พบปะของบรรดาพ่อค้าแม่ค้าที่มาค้าขายทางเรือ ต่อมาเตี่ยเริ่มออกไปค้าขายไกลขึ้นด้วยเรือบรรทุกสินค้าขนาดใหญ่ขนส่งสินค้าขึ้นล่องกรุงเทพฯ – เพชรบุรี บางครั้งก็ลงไปทางภาคใต้

เตี่ยกับแม่แต่งงานเมื่อเตี่ยอายุได้ 30 ปี และแม่อายุ 25 ปี เตี่ยกับแม่เล่าว่ามีเงินที่ได้รับออกมาตั้งตัวเพียง 400 กว่าบาทในสมัยนั้น และท่านทั้งสองก็เริ่มต้นชีวิตสร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่นด้วยเงินจำนวนดังกล่าว การค้าในระยะเริ่มต้นแม้จะล้มลุกคลุกคลานบ้างเตี่ยกับแม่ก็มิได้ย่อท้อ บางครั้งมีเพื่อน ๆ ของย่าอนุเคราะห์ช่วยเหลือ เตี่ยก็ไม่เคยลืมพระคุณ และพยายามหาทางตอบแทนเท่าที่จะมีโอกาส เรื่องการตอบแทนบุญคุณต่อผู้มีพระคุณนี้ เตี่ยกับแม่ได้สั่งสอนลูกตลอดเวลา

ต่อมาเตี่ยได้ชวนญาติพี่น้องและมิตรสหายมาเข้าหุ้นทำโรงสีปัจจุบัน คือ หจก. ไชยสุรินทร์ และได้ย้ายครอบครัวมาอยู่ในตลาดเพื่อให้ลูก ๆ ได้เรียนหนังสือโดยสะดวก ขณะที่การค้าขายของเตี่ยเริ่มกว้างขวางมากขึ้น โดยถือความซื่อสัตย์ไม่เอารัดเอาเปรียบและอะลุ้มอล่วยต่อกัน บ้านของเราจึงมีผู้ไปมาหาสู่ตลอดเวลาทั้งชาวนาและผู้ทำการค้าขายด้วยกัน โดยมีแม่เป็นผู้ทำหน้าที่ต้อนรับที่ดี ทุก ๆ ตรุษสาร์ท แม่จะต้องทำขนมจำนวนมาก เพื่อแจกชาวนาที่มาทำการค้าด้วย ขนมเทียนของแม่ต้องเป็นพิเศษสำหรับพวกอิสลาม ดังนั้นเมื่อถึงตรุษแขกบ้านเราจะมีขนมจากพวกอิสลามนำมาให้เป็นการแลกเปลี่ยนกัน

เตี่ยเป็นผู้มองการณ์ไกลในเรื่องการศึกษาเล่าเรียน ท่านบอกว่าการศึกษาจะทำให้ลูกสบายทำงานมีหลักฐานในวันข้างหน้าท่านจึงส่งลูกทุกคนให้เรียนสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ท่านบอกว่าระยะที่

ลูกทั้ง 5 คนกำลังเรียนนั้นท่านลำบากมาก ดังนั้น เมื่อลูกจบการศึกษาออกมาทำงานมีหลักฐานจึงเป็นช่วงที่ท่านสบายใจที่สุด

เตี่ยกับแม่ สอนลูกตลอดเวลามิให้ลืมพื้นเพเดิม ไม่ให้ใช้ชีวิตโดยประมาท รู้จักประหยัด อดออม ซื่อสัตย์ และรู้จักเสียสละเพื่อสังคมและส่วนรวม ท่านมิได้สอนเพียงอย่างเดียว แต่ได้ปฏิบัติและทำตัวเป็นแบบอย่างในทุกเรื่อง ท่านบริจาคเงินและที่ดินสร้างโรงเรียน ทำนุบำรุงศาสนา ยึดมั่นในศีลในธรรม ลูกคนใดดำเนินการสิ่งใดผิดพลาด ท่านไม่เคยบ่น ไม่ดุด่า มีแต่ให้กำลังใจให้ลุกขึ้นมาสู่ใหม่ ให้ถือสิ่งผิดพลาดเป็นบทเรียน ตลอดเวลาลูกไม่เคยเห็นเตี่ยแม่ทะเลาะกัน ในบั้นปลายชีวิตทั้งสองท่านชวนกันเข้าสวนปลูกต้นไม้ดอกไม้เป็นงานอดิเรก ทุก ๆ ปี ท่านจะนำเงินไปทำบุญตามวัดต่าง ๆ อยู่เสมอ เตี่ยชอบฟังเทศน์ หรือปาฐกถาธรรมจากวิทยุ รักษาศีล ไปวัดทุกวันพระ และใส่บาตรทุกเช้า โดยมีแม่คอยดูแลเรื่องอาหารถวายพระ

เตี่ยเริ่มป่วยเมื่อต้นปี พ.ศ. 2540 ลูก ๆ เข้าใจว่าเตี่ยเป็นต่อมลูกหมากโต ตามลักษณะของคนแก่ทั่วไป เพราะตลอดชีวิตท่านไม่เคยเจ็บป่วยถึงขั้นเข้าโรงพยาบาลต่อมาเตี่ยปัสสาวะเป็นเลือด ลูกจึงได้พาท่านไปตรวจเช็คครั้งใหญ่ จึงได้ทราบว่าเตี่ยเป็นมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะ ลูก ๆ ได้พาเตี่ยไปส่องกล้องและฉายแสงที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ได้รับความกรุณาจากคุณหมอ เรืองชัย วัชรพงศ์ ซึ่งเป็นเพื่อนลูกชายให้การดูแลรักษา โดยพวกเรารู้ดีว่าสามารถยืดชีวิตเตี่ยไปได้เพียงระยะหนึ่งเท่านั้น และเมื่อออกจากโรงพยาบาลกลับไปพักฟื้นที่บ้านได้เพียง 5 เดือน เตี่ยก็จากพวกเราไป เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2540 ด้วยอายุ 93 ปี 4 เดือน

สำหรับแม่ เมื่อเตี่ยได้จากไปแล้วพวกลูก ๆ พยายามปิดบังแม่ แต่แม่คงทราบด้วยกระแสจิตที่ถึงกัน หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง แม่เริ่มซึมเศร้า ร่างกายทรุดโทรม ขาดกำลังใจ ประหนึ่งว่าท่านทั้งสอง

ทำบุญร่วมกันมา แม่ได้จากพวกเราไปในเวลาที่ห่างออกไปเพียงไม่ถึงสองเดือน โดยได้นอนหลับไปอย่างเงียบสงบ ถึงแม้ท่านทั้งสองจะได้จากลูกไปแล้ว แต่ภาพของท่าน คำสั่งสอนของท่าน มิได้หายไปจากใจของลูก ๆ หากชาติหน้ามีจริงลูก ๆ ขอตั้งจิตอธิษฐานขอให้พวกเราได้เกิดมาเป็น พ่อ แม่ ลูกกันตลอดไปทุกภพทุกชาติ ขอผลบุญกุศลที่เตี่ยและแม่ที่ได้สั่งสมไว้ จงดลบันดาลให้ท่านได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพ

จากลูก ๆ ทุกคน

อาลัย ก๋งกับย่า

อยากหยุดเวลาไว้ในตรงนี้
ตรงที่มีก๋งย่าอยู่เคียงข้าง
หลานอุ่นกายสบายใจในทุกทาง
ไม่อ้างว้างทุกผู้อยู่พร้อมเพรียง
ตอนหลานเด็กย่าไกวเปลเห่กล่อมเฝ้า
"นกกาเหว่า" ฟังเพลินจำเริญเสียง
หลับสนิทตื่นขึ้นมาย่าอยู่เคียง
หลานมักเกี่ยงย่า "กาเหว่า" เล่าอีกซี
จากวันนั้นถึงวันนี้ที่หลานอยู่
ท่านช่วยชูชี้ให้จำนำวิถี
เพียงมั่นหมายให้หลานเป็นคนดี
พาชีวีประพฤติไปไร้อบาย
"ข้าวในจานทานให้หมดนะหลานเอ๋ย
อย่าละเลยการทำมาน่าใจหาย
จากข้าวเปลือกเป็นข้าวสารใช่งานสบาย
หุงจนกลายเป็นข้าวให้เจ้ากิน
ในแม่น้ำเห็นปลาว่ายไหมหลานรัก
มิได้พักว่ายไปไม่สุดสิ้น
จงประพฤติเช่นปลาว่ายเป็นอาจินต์
นำชีวินสู่จุดหมายเยี่ยงอย่างปลา
เอาอย่างได้จงเอาไปเป็นแบบอย่าง
ธรรมชาติชี้ทางนะหลานหนา
มีสมาธิสติมั่นทุกเวลา
จงนำมาประยุกต์ไว้ใช้กับตน"

พ่อส่งหลานอยู่กับย่าคราปิดภาค
ย่าให้กินข้าวมากมากหลานฉงน
กินกับข้าวน้อยน้อยช่างพิกล
พ่อให้กินกับข้าวล้นหลานงวยงง
ย่าขยันย่าประหยัดจัดเป็นเลิศ
ท่านประเสริฐกว่าใครไม่ไหลหลง
ปรนนิบัติหลานไปใช่เจาะจง
พวกเราคงจำได้ไม่มีเลือน
แบบที่ดีก๋งย่านี้มีอยู่หลาย
สุดบรรยายหลานระลึกนึกเสมือน
ก๋งกับย่าอยู่ด้วยช่วยตักเตือน
ไม่ลืมเลือนหลานยังจำคำนานา
หลานจะมุ่งทำความดีตามที่สอน
จะไม่นิ่งนอนใจใฝ่ศึกษา
จะกตัญญูรู้คุณบิดามารดา
จะรักษาชื่อเสียงวงศ์ตระกูล
แม้ว่าก๋งกับย่าจะลาลับ
คุณความดีมิได้กลับเสื่อมสูญ
ทั้งลูกหลานต่างโศกาอาดูร
เสมือนสูญสิ้นหลักชัยในชีวา
ขอเทวาอารักษ์บนสรวงสวรรค์
นำดวงวิญญาณท่านสู่เวหา
สิงสถิตย์บนสวรรค์ชั้นฟ้า
อยู่เป็นสุขทุกทิวาราตรีเทอญ

จากหลาน ๆ

ขอกราบขอบพระคุณ

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเกียรติ และญาติมิตรทุกท่านที่ได้กรุณาให้เกียรติมาร่วมในพิธีรดน้ำศพ บำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม พร้อมทั้งได้นำพวงหรีดมาเคารพศพ ตลอดจนมาร่วมเป็นเกียรติในงานพระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ

นายทง – นางเสริม หงษ์เทียมทอง

หากมีข้อบกพร่องประการใด เจ้าภาพขอกราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้

บุตร – ธิดา
เจ้าภาพ

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ผู้ที่ต้องใช้เวลาอยู่ในรถนาน ๆ ไม่ว่าจะขับรถเองหรือโดยสารรถในช่วงการจราจรติดขัด รวมทั้งผู้ที่ต้องนั่งรถโดยสารทางไกล เมื่อปวดปัสสาวะมักจะกลั้นปัสสาวะไว้ท่านทราบหรือไม่ว่าพฤติกรรมเช่นนี้เป็นภัยต่อสุขภาพเพราะการกลั้นปัสสาวะไว้นาน ๆ และบ่อยครั้งเข้าจะก่อให้เกิดอาการปัสสาวะกระปริบกระปรอย ปัสสาวะไม่หมดปัสสาวะไปแล้วเพียงชั่วประเดี๋ยวก็ต้องปัสสาวะอีก และยังจะก่อให้เกิดอาการปวดหน่วง ๆ ซึ่งเป็นอาการของ **"โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ"**

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ มีสาเหตุสำคัญมาจากการดื่มน้ำน้อย และการกลั้นปัสสาวะไว้นาน ๆ พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เพราะว่าผู้หญิงเมื่อเจอกับสภาพห้องน้ำที่ไม่สะดวกหรือไม่มั่นใจก็จะกลั้นปัสสาวะไว้ บางคนถ่ายปัสสาวะเช้าที่บ้านแล้วก็กลั้นปัสสาวะไว้ เพื่อกลับมาถ่ายปัสสาวะที่บ้านในตอนเย็น หรือคนที่ดื่มน้ำน้อย เพราะกลัวว่าถ้าดื่มน้ำมากจะทำให้ถ่ายปัสสาวะบ่อย พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจนเป็นนิสัยนี้ ล้วนเป็นเหตุให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น การติดเชื้อบางอย่าง หรือมีก้อนนิ่วอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น

การป้องกันไม่ให้เกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ ผู้ใหญ่ควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว หน้าร้อนเสียเหงื่อมากก็อาจจะต้องดื่มน้ำให้มากขึ้น การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวันจะช่วยให้ระบบการขับถ่ายปัสสาวะสะดวก ทั้งยังส่งผลดีต่อระบบอื่น ๆ ของร่างกาย อย่ากลั้นปัสสาวะไว้นาน ๆ โดยไม่จำเป็น

จนกลายเป็นนิสัย เพราะจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบเรื้อรัง และอาจลุกลามไปถึงกรวยไต ทำให้ไตอักเสบได้

ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบไม่ควรซื้อยามากินเอง ควรไปพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้อง อาจจะต้องมีการตรวจน้ำปัสสาวะเพื่อดูความผิดปกติต่าง ๆ การเอ๊กซเรย์ทางเดินปัสสาวะ ตลอดจนการตรวจด้วยอัลตราซาวนด์ แพทย์จะรักษาตามอาการที่ตรวจพบหากทิ้งไว้นานจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ลุกลามขึ้นไปถึงกรวยไต ทำให้ไตอักเสบจะทำให้การรักษายากยิ่งขึ้น

น.พ.ชัยรัตน์ โภคาวัฒนา
กลุ่มงานศัลยกรรม ร.พ.ราชวิถี



โรคปวดศีรษะไมเกรน

โรคปวดศีรษะไมเกรน เป็นโรคหนึ่งที่สร้างปัญหาให้กับผู้ป่วยโรคนี้เป็นอย่างมาก เพราะเป็นโรคเรื้อรังและไม่มียารักษาให้หายขาด ก่อให้เกิดความหงุดหงิดและประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

ในประชากร 100 คน จะมีคนที่เป็นโรคนี้ประมาณ 5 คน และพบว่ามีประวัติว่าญาติพี่น้องก็เป็นโรคนี้เช่นกัน โรคปวดศีรษะไมเกรนมักเป็นในผู้หญิงและเริ่มเป็นในวัยเด็กหรือวัยรุ่น แล้วเป็นต่อเนื่องไปแบบเป็นๆ หายๆ น้อยรายที่มาเริ่มเป็นไมเกรนตอนสูงอายุ

สาเหตุของโรคนี้ไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของสารเซอโรโตนินในสมอง และความผิดปกติของระบบประสาท และเส้นเลือดในสมอง

บางรายที่ช่างสังเกต จะเรียนรู้ด้วยตนเองได้ว่า ถ้าอยู่ในสภาวะบางอย่างแล้ว โรคไมเกรนจะโผล่มาเยือนทุกที เช่น ใกล้มีหรือกำลังมีรอบเดือน เครียด อดนอน หรือนอนมากเกินไป อากาศร้อน แดดจัด ดื่มไวน์ กินขนมที่มีช็อกโกแลต กินยาคุมกำเนิด กินยาลดความดันที่ชื่อรีเซอร์ปีน ดังนั้น ถ้าผู้ป่วยสังเกตจนทราบถึงสภาวะที่แน่ชัด ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็ให้หลีกเลี่ยงเสีย แต่อย่างไรก็ตาม แม้ไม่มีสภาวะกระตุ้นดังกล่าว เช่น ไม่เครียด พักผ่อนเพียงพอ แต่ก็พบว่าไมเกรนยังอาจกำเริบได้เช่นกัน

อาการของโรคมี 4 ระยะ

ระยะแรก เป็นระยะเตือน มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และระบบประสาท เช่น หงุดหงิด ซึม เซ็ง คึกคักผิดปกติ ตึงต้นคอ หน้าซีด ทนต่อแดดจัดหรือเสียงดังมากไม่ได้ ฯลฯ พบในผู้ป่วย

ประมาณร้อยละ 40 ระยะนี้จะนำหน้าก่อนปวดศีรษะราว 1–3 ชั่วโมง หรือบางราย 1–2 วัน

ระยะสอง เป็นระยะมีอาการทางระบบประสาท พบในผู้ป่วยบางราย มักพบความผิดปกติทางสายตา เช่น ตาพร่า ตาลาย เห็นแสงวูบวาบ ตามืดชั่วขณะ ชาปาก ชามือ ฯลฯ อาการเป็นชั่วครู่แล้วทุเลาไป เข้าสู่ระยะสาม

ระยะสาม เป็นระยะปวดศีรษะ อาจปวดข้างเดียวหรือ 2 ข้าง ปวดตุ๊บ ๆ หรือปวดตื้อ ๆ หรือแบบบีบรัดก็ได้ แต่ลักษณะที่สำคัญคือ ปวดย้ายที่หรือย้ายข้างบ่อย อาการปวดจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนปวดสุด ๆ ใน 1 ชั่วโมง มักปวดที่ขมับ หรือหน้าผาก ระยะนี้จะมีอาการสำคัญร่วมด้วยเสมอ คือ คลื่นไส้และอาเจียน

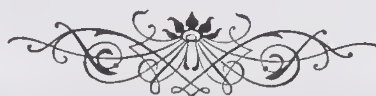
ระยะสี่ หลังอาการปวดศีรษะบรรเทาไปแล้ว จะอ่อนเพลียเปรี้ย หงุดหงิด เป็นอยู่ 1 ชั่วโมง ถึง 2 วัน

การรักษา ให้ใช้ยาระงับปวด เช่น พาราเซตามอล แอสไพริน หรือยากลุ่ม NSAID บางรายอาจใช้ยากลุ่มที่มี Ergot ซึ่งควรกินตอนที่ยังปวดไม่มาก และไม่ควรกินติดต่อกันเป็นเวลานาน การใช้ยานอนหลับ ยากลุ่มปิดกั้นเบต้า ปัจจุบันมียาใหม่คือ Sumatriptan แบบฉีด หรือกิน ได้ผลระงับปวดได้ดี แต่ราคาแพงมาก การรักษาและปฏิบัติตนแบบอื่น ๆ เช่น โยคะ ทำสมาธิ การฝึกผ่อนคลายการฝังเข็ม การออกกำลังกายเป็นประจำ แม้ไม่สามารถทำให้โรคหายขาดได้ แต่ก็ช่วยให้อาการปวดบรรเทาลง หรือทำให้โรคไม่กำเริบบ่อย ๆ ได้

โรคนี้ไม่เคยทำให้ใครเสียชีวิตได้ แม้จะปวดศีรษะรุนแรงแค่ไหนก็ตาม ดังนั้น ผู้ป่วยควรเลิกกังวลซ้ำซาก เพราะความกังวลนี้แหละจะทำให้โรคไมเกรนกำเริบขึ้นบ่อย ๆ ถ้าแพทย์วินิจฉัยชี้ชัดว่าเป็นไมเกรนแล้ว ก็ควรปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง ไม่ควรดิ้นรน

ตระเวนรักษา เปลี่ยนแพทย์ เปลี่ยนโรงพยาบาลไปเรื่อยๆ เพียงมุ่งหวังจะเจอเทวดาที่มียารักษาให้หายขาด หรือความพยายามที่จะขอตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์สมอง ซึ่งเป็นเรื่องไม่จำเป็น ทั้งยังทำให้เสียเวลา และเสียเงินทองโดยใช่เหตุ

น.พ.วชิร รุจิโมระ
ร.พ.พระนั่งเกล้า นนทบุรี



อาหารเป็นพิษ

เมื่อเร็วๆ นี้มีข่าวเด็กนักเรียนนับร้อยคนถูกนำส่งห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลในกลางดึก ด้วยอาการเดียวกันคือท้องร่วงและปวดท้องมาก แพทย์เวชสงสัยว่าเกิดจากอาหารเป็นพิษ สอบถามจึงทราบว่าทั้งหมดเป็นนักเรียนประจำ มื้อกลางวันทุกคนทานก๋วยเตี๋ยวเนื้อวัว ซึ่งทราบภายหลังว่าก่อนปรุงแม่ครัวไม่นำเนื้อวัวเข้าตู้เย็นเสียก่อน และวิธีปรุงก็ไม่ลวกให้เนื้อสุกทั่วถึง

อาหารเป็นพิษ มีทั้งแบบเป็นพิษตามธรรมชาติในตัวของมันเอง เช่น เห็ดพิษ และที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ เช่น อาหารที่มีสารเคมีตกค้าง หรืออาหารที่ปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค เช่น แบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิ ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะอาหารเป็นพิษที่เกิดจากแบคทีเรียที่ทำให้ลำไส้อักเสบ

พอกล่าวถึงอาหารเป็นพิษแล้ว คงมีบางคนที่นึกค้านในใจว่าปกติก็ไม่เคยพิถีพิถันเรื่องความสะอาด แทบทุกมื้อก็กินอาหารตามรถเข็นริมทางเท้า ไม่เห็นจะเคยเจ็บป่วยด้วยโรคนี้เลย ก็อาจจะจริงอยู่เพราะกลไกการเกิดโรคต้องมีปัจจัยครบถ้วน ทั้งจากตัวเชื้อโรคและสุขภาพของเราเอง ดังนั้น แม้มีความเสี่ยงในการเกิดโรค แต่ถ้าปัจจัยไม่ครบ ท่านก็อาจโชคดีที่รอดพ้นจากการเจ็บป่วยไปได้

ปัจจัยจากตัวเชื้อโรค ต้องรับไปด้วยปริมาณมากพอจึงเกิดโรค ในด้านสุขภาพของเราถ้าภูมิคุ้มกันไม่ดีพอ โดยเฉพาะถ้าเป็นเด็กเล็กหรือคนชรา จะป่วยได้ง่ายกว่า ปัจจัยเรื่องความเป็นกรดในกระเพาะก็สำคัญมาก ปกติแล้วกรดในกระเพาะจะคอยทำลายแบคทีเรียปนเปื้อนในอาหารที่เรากลืนผ่านลงไป ดังนั้นถ้ามีกรดน้อยไป (เช่น

ผู้ที่กินยาลดกรดติดต่อกันนานๆ) ก็จะทำให้แบคทีเรียที่ผ่านลงไปเพิ่มจำนวนได้มาก นอกจากนี้ การเคลื่อนไหวบีบตัวของลำไส้อย่างเชื่องช้าก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน หรือกินยาบางชนิดที่ทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวช้า ส่งผลให้แบคทีเรียมารวมตัวแพร่จำนวนได้ง่าย ปัจจัยสุดท้ายคือพบว่าในบางภาวะจะมีจำนวนน้อย โดยเฉพาะในเด็กเล็ก หรือผู้ที่กินยาปฏิชีวนะติดต่อกันนานๆ ถ้าต้องเจอกับแบคทีเรียภายนอก ซึ่งมีมากกว่า ก็อาจเกิดโรคขึ้นได้

อาหารเป็นพิษ อาจเกิดจากตัวเชื้อโรคโดยตรง หรือสารพิษที่มันปล่อยออกมา มีหลายสาเหตุ เช่น เชื้อสแตพ ออเรียส (Stap. aureus) ซึ่งปกติอยู่ตามผิวหนังคน ถ้าแม่ครัวมีบาดแผลที่มือก็จะแพร่เชื้อลงไปในอาหารได้ หรือจากเชื้อคอสเตรเดียม เพอฟริแกนส์ (Clostridium Perfringens) มักพบในอาหารประเภทเนื้อที่ไม่นำเข้าตู้เย็น สปอร์ของเชื้อจะเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว และเมื่อนำมาปรุงอาหารโดยไม่ทำให้สุกเพียงพอ ก็จะเกิดอาหารเป็นพิษทันที เชื้อแบคทีเรียอื่นๆ เช่น เชื้ออหิวาต์ ก็มีหนทางแพร่เข้าสู่ร่างกายได้ ในลักษณะคล้ายกัน คือ เตรียมอาหารไม่สะอาดพอ ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องร่วง หรืออาเจียน

การรักษาส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ โดยใช้ผงเกลือแร่ละลายน้ำดื่มทดแทน ถ้าร่างกายขาดน้ำมาก แพทย์จะพิจารณาให้น้ำเกลือเข้าเส้น การใช้ยาปฏิชีวนะควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะจะใช้เมื่อมีข้อบ่งชี้เท่านั้น โดยทั่วไปมักทุเลาใน ๑-2 วัน กรณีที่ต้องระมัดระวังมากคือ ผู้ป่วยที่เป็นเด็กเล็ก และคนชราหรือผู้ป่วยที่มีภูมิต้านทานบกพร่อง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้

การป้องกันถือเป็นหัวใจสำคัญที่สุด ผู้เตรียมอาหารต้องมีความรู้ และปฏิบัติอย่างเคร่งครัดตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ด้าน

ผู้บริโภคก็ต้องฝึกสุขนิสัยความสะอาดส่วนบุคคล และฉลาดรู้ที่จะเลือกบริโภคแต่อาหารที่สะอาดเท่านั้น

"กินอาหารสุก พ้นทุกข์จากท้องร่วง"

น.พ.วชิร รุจิโมระ
ร.พ.พระนั่งเกล้า นนทบุรี



เลือดกำเดา

เลือดกำเดาไหล เป็นภาวะที่เราพบได้บ่อย ๆ อย่างน้อยคงจะมีสักครั้งในชีวิต ที่เราต้องประสบกับภาวะเช่นนี้ โดยทั่วไปแล้วเลือดกำเดาไหลมักไม่ค่อยรุนแรง และสามารถหายเองได้ แต่เลือดกำเดาก็อาจเป็นอาการเริ่มต้นของโรคร้ายแรงบางอย่างที่ซ่อนเร้นอยู่และบางครั้งความรุนแรงของภาวะเลือดกำเดาออกมาก ๆ อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตได้

ช่องจมูกเป็นช่องแคบ ๆ ที่มีเยื่อบุผนังเบา ๆ และมีเส้นเลือดเลี้ยงมาก หากมีภาวะผิดปกติ หรือมีอุบัติเหตุจะทำให้เส้นเลือดฉีกขาด และเกิดเลือดออกได้ง่าย ในเด็กเล็กและคนอายุน้อยส่วนใหญ่ตำแหน่งที่เลือดออกมักจะมาจากผนังกั้นจมูกด้านหน้าโดยเฉพาะเด็กเล็กที่ชอบแคะจมูก ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบได้บ่อย ๆ สำหรับสาเหตุอื่น ๆ เช่นภาวะอักเสบบริเวณช่องจมูก ไซนัสอักเสบ โรคภูมิแพ้ ริดสีดวงจมูก นอกจานี้โรคร้ายแรงบางชนิด เช่น มะเร็งของโพรงไซนัส มะเร็งช่องหลังโพรงจมูก ก็อาจมีเลือดกำเดาไหลได้ในผู้ป่วยสูงอายุ อาจเกิดจากโรคระบบอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ผู้ป่วยที่ทานยาป้องกันเลือดแข็งตัว ซึ่งในผู้ป่วยเหล่านี้ตำแหน่งที่เลือดออกมักพบกระจายทั่วไปทำให้การห้ามเลือดทำได้ยาก

การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น ให้ผู้ป่วยยกหัวขึ้น มือบีบจมูกทั้ง 2 ข้าง หายใจทางปาก ห้ามสั่งน้ำมูกแรง ๆ อย่าใช้น้ำหรือไม้พันสำลีแหย่เข้าไปในช่องจมูก ให้ใช้น้ำแข็ง หรือผ้าชุบน้ำเย็นวางบริเวณเหนือจมูก ถ้าอาการไม่ทุเลาควรรีบไปพบแพทย์ในรายที่มีเลือดกำเดาออกบ่อย ๆ หรือเลือดออกจากจมูกข้างเดียวกันเป็น

ประจำควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุ และให้การรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

เลือดกำเดา ไม่ใช่ภาวะที่ร้ายแรงเสมอไป แต่อาจเป็นอาการนำของโรคร้ายบางชนิด ผู้ป่วยและผู้ใกล้ชิดจึงควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ โดยเฉพาะในครอบครัวที่พบว่าสมาชิกมีอาการดังกล่าว ไม่ควรนิ่งนอนใจ หากมีอาการซ้ำบ่อย ๆ ควรพบแพทย์เฉพาะทางที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อรักษาสาเหตุที่แท้จริง หากพบว่าเป็นโรคร้ายแรงแพทย์ จะได้รักษาให้ได้อย่างทันท่วงที เพื่อท่านจะได้ไม่ต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และไม่ต้องมานั่งเสียใจที่ปล่อยเอาไว้จนสายเกินแก้

น.พ.ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์
ร.พ.บำราศนราดูร จ.นนทบุรี



รอบรู้...โรคมะเร็ง

มีการคาดการณ์กันว่า ในปี พ.ศ. 2558 จะมีคนเป็นโรคมะเร็งเพิ่มขึ้นจาก 9 ล้านคน เป็น 15 ล้านคน และ 2 ใน 3 ของผู้ป่วยเหล่านี้ เป็นผู้ที่อยู่ในประเทศที่พัฒนาแล้ว สาเหตุมาจากการเพิ่มจำนวนประชากร จำนวนผู้สูงอายุและอัตราของผู้สูบบุหรี่ที่เพิ่มขึ้น รวมถึงปัจจัยอื่นๆ เช่น การดำเนินชีวิตของผู้คน และภาวะสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถป้องกันและควบคุมได้อย่างทั่วถึง

ในประเทศไทย เมื่อปีพ.ศ. 2538 มีรายงานผู้ป่วยจากสถานบริการของกระทรวงสาธารณสุขที่เป็นเนื้องอก (รวมมะเร็ง) ทั่วประเทศ จำนวน 188,619 รายคิดเป็นร้อยละ 3.51 โดยเป็นมะเร็งตับมากที่สุด จำนวน 7,366 ราย รองลงมาเป็นมะเร็งปอด 5,279 ราย มะเร็งเต้านม 5,042 ราย และมะเร็งมดลูก 4,422 ราย ต่อประชากร 100,000 คน และพบว่าสาเหตุของการตายด้วยมะเร็งตับและท่อน้ำดีมีมากที่สุด จำนวน 6,004 ราย เป็นชาย 4,219 ราย หญิง 1,785 ราย เป็นมะเร็งหลอดลมและปอด 2,772 ราย เป็นชาย 1,982 ราย และหญิง 790 ราย

โรคมะเร็ง เกิดจากเซลล์ที่มีการเจริญเติบโตผิดปกติ มีโอกาสเกิดได้กับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย สามารถทำลายเนื้อเยื่อใกล้เคียง และกระจายไปยังอวัยวะอื่นๆ ได้ โดยผ่านไปตามต่อมน้ำเหลือง และกระแสเลือด เกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ โดยมีพฤติกรรม หรือสุขนิสัยส่วนบุคคลเป็นปัจจัยเสริม เช่น ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ความผิดปกติของยีนมาแต่กำเนิด (พันธุกรรม) หรือได้รับสารก่อมะเร็งจากสิ่งแวดล้อม เช่น สารเคมี รังสี สารพิษจากการ

สูบบุหรี่ เป็นต้น

อาการเบื้องต้นของการเกิดโรคมะเร็งที่จะสังเกตได้ และควรไปพบแพทย์ เพื่อตรวจอาการ และรับการรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก คือ

- เป็นตุ่มก้อนโตขึ้นเรื่อย ๆ ภายในร่างกายเช่น ผิวหนัง เต้านม ริมฝีปาก
- เป็นแผลเรื้อรังนาน ๆ แล้วไม่หาย
- ตกขาวมาก และมีเลือดออกทางช่องคลอดผิดปกติ
- เป็นหูด ไฝ ปาน ที่โตขึ้นผิดปกติ
- ท้องอืด เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก
- ไอเรื้อรัง เสียงแหบแห้งอยู่เสมอ
- การขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะที่ผิดไปจากปกตินิสัย
- หูอื้อ มีเลือดกำเดาไหล

มะเร็งเป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายขาดได้หากตรวจพบแต่เนิ่น ๆ และไปรับการรักษาได้เร็ว มะเร็งบางชนิดหากตรวจพบในระยะเริ่มแรก สามารถรักษาให้หายขาดได้ถึง 80-100% สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ **"กำลังใจ"** ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้จะต้องเข้มแข็งไม่ท้อแท้ พร้อมกันนี้ก็ได้รับพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง เช่น งดสูบบุหรี่ สารพิษในบุหรี่ก่อให้เกิดมะเร็งช่องปาก และกล่องเสียง ควรรับประทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน ไม่ควรรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งจำเจเป็นเวลานาน โดยเฉพาะอาหารประเภทไขมัน ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งโพรงมดลูก อาหารที่มีกากน้อยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ อาหารหมักดอง อาหารรมควัน ปลาแห้ง เค็ม เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหาร

การอักเสบและการติดเชื้อ ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง เช่น การอักเสบในช่องคลอด และปากมดลูกจากเชื้อเริมทำให้เกิดโรคมะเร็งปากมดลูก การติดเชื้อไวรัสอักเสบชนิดบีมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งตับ ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์มากหรือมีบุตรมาก จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปากมดลูก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะก่อให้เกิดมะเร็งหลอดอาหาร ช่องปากลำคอ กล่องเสียง และลุกลามกลายเป็นมะเร็งตับ นอกจากนี้ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อการเกิดโรคมะเร็ง อาทิ รังสี และแสงแดดมีผลต่อเซลล์ต่างของร่างกายที่ไม่เท่ากัน ก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนัง สารเคมีจากอุตสาหกรรม ผู้ที่กินยาหม้อหรือยาแผนโบราณที่เป็นสารหนู ทำให้ผิวหนังแห้ง และกลายเป็นมะเร็งได้

เพื่อให้ปลอดภัยจากโรคมะเร็ง จึงควรหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงดังที่กล่าวมา และเมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งข้างต้น ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย และรับการรักษาเสียงแต่เนิ่นๆ มะเร็งซึ่งได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในโรคร้าย ก็จะไม่เป็นโรคที่น่ากลัวอีกต่อไป

สุรางค์ ศรีบุญเรือง



มะเร็งปอด...โรคร้ายที่ป้องกันได้

มะเร็งปอดเป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยไปถึงปีละประมาณ 3,000 ราย เป็นโรคมะเร็งที่เป็นสาเหตุการตายอันดับ 2 รองจากมะเร็งตับ (ในสาเหตุการตายทั้งหมดของคนไทย โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 3 รองจากโรคหัวใจ และอุบัติเหตุ)

สาเหตุสำคัญของมะเร็งปอดมาจากการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นสาเหตุที่หลีกเลี่ยงและป้องกันได้ การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดอย่างน้อย 15 เท่า แต่เป็นที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งว่าอัตราการสูบบุหรี่ที่เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 22 ในรอบทศวรรษที่ผ่านมาในภูมิภาคเอเซีย ในขณะที่หลายประเทศประชาชนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ ทำให้อัตราการสูบบุหรี่ลดลงอย่างมาก เช่น ในสหรัฐอเมริกามีอัตราการสูบบุหรี่ลดลงร้อยละ 9 และที่อังกฤษลดลงถึงร้อยละ 25

นอกจากการสูบบุหรี่แล้ว ยังพบว่าการสัมผัสหรือหายใจเอาสารวัสดุทางอุตสาหกรรมบางประเภท เช่น แร่ใยหิน (แอ็สเบ็สทอส) อาร์เซนิก แคดเมี่ยม ปิโตรเคมี ก็ทำให้เกิดมะเร็งปอดได้เช่นกัน ในประเทศอุตสาหกรรม และประเทศกำลังพัฒนา มีข้อมูลทางระบาดวิทยาบ่งชี้ว่า ก๊าซหรือสารในมลภาวะทางอากาศ อาจก่อให้เกิดมะเร็งปอดได้ด้วย มะเร็งปอด เมื่อเริ่มเป็นโรคนี้จะเป็นจุดหรือก้อนเล็กๆ มักไม่ก่ออาการใดๆ เมื่อก้อนมะเร็งโตขึ้นจึงก่อให้เกิดอาการได้ใน 2 ลักษณะ คือ อาการแรก เป็นอาการในทรวงอก ได้แก่ ไอ ไอเป็นเลือด เหนื่อย แน่นหน้าอก อาการที่สองอาการจากอวัยวะต่างๆ ที่มะเร็งได้แพร่กระจายไป เช่น แพร่ไป

ยังกระดูก ทำให้ปวดกระดูกซี่โครง กระดูกสันหลัง หรือกระดูกอื่นๆ แพร่ไปที่สมองทำให้ปวดศีรษะ แพร่ไปยังตับ ทำให้ปวดท้อง (ใต้ชายโครงขวา) เป็นต้น

การรักษามะเร็งปอดให้ได้ผลดี มีวิธีเดียวคือการผ่าตัด ซึ่งทำได้เฉพาะเมื่อก้อนมะเร็งมีขนาดเล็กอยู่เฉพาะในปอด ยังไม่มีการลุกลามในทรวงอกหรือแพร่กระจายไปยังอวัยวะนอกทรวงอก แต่เป็นที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่งว่า มีผู้ป่วยเพียงประมาณร้อยละ 15 เท่านั้น ที่สามารถผ่าตัดออกได้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มารับการตรวจวินิจฉัยเมื่อมะเร็งปอดมีขนาดใหญ่ หรือลุกลามจนเกินระยะที่ผ่าตัดได้แล้ว เนื่องจากมะเร็งปอดเมื่อเริ่มเป็นมักไม่ทำให้เกิดอาการแต่อย่างใด

ในรายที่มีโรคเกินระยะที่ผ่าตัดได้ แพทย์อาจพิจารณาให้การรักษาด้วยวิธีอื่นที่เหมาะสม เช่น การรักษาด้วยยาเคมีต้านมะเร็ง หรือการฉายรังสีรักษา ซึ่งเป็นการรักษาเมื่อมีอาการแทรกซ้อนจากมะเร็ง เช่น ก้อนมะเร็งอุดกั้นหลอดลมส่วนต้น ทำให้เกิดอาการเหนื่อย เกิดปอดอักเสบ ไอเป็นเลือด เป็นต้น

การที่จะพ้นจากโรคร้ายนี้ การป้องกันเป็นวิธีที่ดีที่สุด โดยเฉพาะการลด หรือเลิกสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดมะเร็งปอดและเมื่อเริ่มมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ เหนื่อย แน่นหน้าอก ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยที่ถูกต้อง

นายแพทย์ประทีป เหรียญตะวัน

รพ.โรคทรวงอก จ.นนทบุรี



ฝีในท้อง

โรค **"ฝีในท้อง"** หรือที่เรียกขานกันในปัจจุบันว่า **"วัณโรคปอด"** ในอดีตนั้นเป็นโรคที่คนไทยรู้จักและหวาดกลัวกันมากเพราะไม่มียาที่จะป้องกัน และรักษาให้โรคนี้หากขาดได้แต่ปัจจุบันด้วยวิทยาการที่ก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้เราสามารถป้องกันและรักษาโรคนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ปัจจุบันการแพร่กระจายของ "วัณโรคปอด" มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเพราะพบว่ามีความเกี่ยวพันกับการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ ข้อมูลจากกองระบาดวิทยาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และกองโรคเอดส์ กรมควบคุมโรคติดต่อกระทรวงสาธารณสุข เดือนมกราคม 2541 พบว่าผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอดส์จำนวน 32,485 ราย ป่วยเป็นวัณโรคปอดถึง 19,678 ราย ซึ่งนับว่าสูงมาก ประเทศไทยจึงจำเป็นต้องหยุดยั้งการแพร่กระจายของโรคนี้ จึงได้ขยายงานควบคุมป้องกันและรักษาวัณโรคในโรงพยาบาลระดับจังหวัดและอำเภอ โดยจัดตั้งคลินิควัณโรคขึ้น ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากกองวัณโรค กรมควบคุมโรคติดต่อกระทรวงสาธารณสุข หลักการสำคัญที่ใช้ในการควบคุมวัณโรคคือ **"การตัดวงจรการแพร่กระจายของเชื้อวัณโรค"** โดยมีมาตรการกำหนดไว้ว่า ผู้ป่วยที่ตรวจพบเชื้อในเสมหะ ควรได้รับการตรวจรักษาด้วยวิธีที่ถูกต้อง และหายจากอาการของโรคไม่ต่ำกว่า 85% ของผู้ป่วยทั้งหมด และทำการค้นหาผู้ป่วยวัณโรครายใหม่ เพื่อนำมาให้การบำบัดรักษาให้ได้จำนวนถึง 75% ของผู้ป่วยทั้งหมดในชุมชนแต่ละแห่ง จากสถิติข้อมูลของกองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุขปี 2540 พบว่าประชากรไทยจำนวน 37 คน จาก

๑00,000 คน ป่วยเป็นวัณโรคจึงจำเป็นต้องค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ โดยวิธีต่างๆ เช่น การจัดหน่วยเอ็กซเรย์ปอดเคลื่อนที่ ส่งผู้ป่วยที่พบว่ามีปัญหาปอดที่ตรวจพบจากการเอ็กซเรย์เข้ารับการตรวจรักษาในสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน รวมทั้งการอบรมให้เจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุข ทำหน้าที่ในการค้นหาผู้ป่วยรายใหม่และให้คำแนะนำในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองให้ถูกต้องในขณะป่วยเป็นโรคนี้

การป้องกัน "วัณโรคปอด" ทำได้โดยการฉีดวัคซีน "บีซีจี" แก่เด็กวัยแรกเกิด ถึง ๑ ปี จากการศึกษาพบว่า ถ้าเด็กในวัยดังกล่าวได้รับวัคซีนในช่วง ๑ ขวบปีแรก และได้รับซ้ำอีก ๑ ครั้ง ในช่วงอายุ 6-8 ปี ในรายที่ไม่พบแผลเป็นจากการฉีดวัคซีนในครั้งแรก เด็กผู้นั้นจะมีภูมิคุ้มกันโรคไปได้เป็นระยะเวลานาน เนื่องจากเด็กโตขึ้นจะได้ภูมิคุ้มกันโรคเสริมจากภาวะสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพิ่มขึ้นอีกด้วย แต่ในรายที่ตรวจพบเชื้อในร่างกายจะต้องรักษาให้หายขาดด้วยยา เพื่อให้เชื้อหมดไปการรักษาในปัจจุบันใช้ระบบการให้ยาระยะสั้น 4 เดือน ซึ่งมีประสิทธิภาพมาก เพราะพบว่าหลังจากผู้ป่วยได้ยาครบตามกำหนดมักตรวจไม่พบเชื้อในเสมหะอีก อย่างไรก็ตามปัญหาจากการใช้ยาก็ยังมีอยู่ เช่น "การแพ้ยา" "การดื้อยา" และ "การรับประทานยาไม่สม่ำเสมอ" จึงจำเป็นต้องมีการชี้แจงทำความเข้าใจให้ผู้ป่วยและญาติ ทราบถึงผลข้างเคียงในการใช้ยารักษาโรคนี้ รวมทั้งการปฏิบัติตัวไม่ให้โรคนี้แพร่กระจายและติดต่อไปสู่ผู้อื่น เช่น การทำลายเสมหะด้วยวิธีที่ถูกต้อง หรือขณะไอ-จาม ต้องปิดจมูกและปาก เพื่อไม่ให้เชื้อแพร่กระจาย และควรรับการตรวจรักษาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

ปี 2541 กรมควบคุมโรคติดต่อมุ่งเน้นให้เห็นว่า "วัณโรคจะหมดไป ถ้าร่วมใจกันดูแล" ซึ่งเป็นแนวทางชัดเจนในการ

ควบคุม-ป้องกันไม่ให้ “วัณโรคปอด” มีการแพร่ระบาดมากขึ้น

ข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรคติดต่อและกองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข ปี 2541

พาที โชคชัยศิริวัฒน



ภาวะความดันโลหิตสูง

ภาวะความดันโลหิตสูง (hypertension) เป็นปัญหาสาธารณสุขที่พบมากในสังคมเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่สังคมได้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้การใช้ชีวิตดำเนินไปด้วยความเร่งรีบ การทำงานต้องแข่งขันกับเวลา และการเดินทางไปมาที่ต้องเสียเวลานานอยู่บนท้องถนน ทำให้เกิดความเครียดตามมา ประกอบกับการละเลย หรือไม่มีเวลาที่จะออกกำลังกาย การรับประทานอาหารประเภท Junk Food ซึ่งเป็นอาหารที่มีแป้งเป็นหลัก ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ถูกส่วน ก่อให้เกิดไขมันส่วนเกิน ตามมาด้วยโรคอ้วน นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่เค็มจัด ทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมมากเกินไป การสูบบุหรี่และดื่มสุรา จนเป็นนิสัย เหล่านี้ล้วนมีผลทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ทั้งสิ้น

ความดันโลหิต (blood pressure) ที่กล่าวถึงนี้ หมายถึงความดันโลหิตที่วัดจากหลอดเลือดแดง โดยมีสองค่าคือ ค่าบนหรือที่เรียกว่า ความดันซิสโตลิก (systolic blood pressure) และค่าล่างที่เรียกว่า ความดันไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure) เมื่อกล่าวถึงความดันโลหิต จึงต้องมีสองค่า เช่น 120/80 หมายถึงค่าบนวัดได้ 120 และค่าล่างวัดได้ 80 โดยทั่วไป อาจจะถือว่าความดันโลหิตที่สูงกว่า 140/90 แสดงว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตยิ่งสูงยิ่งเป็นอันตราย

จากการสำรวจสุขภาพอนามัยของประชาชนในปี พ.ศ. 2534 เพื่อหาว่ามีผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง (ค่าสูงกว่า 160/95) พบว่าในกรุงเทพมหานครมีผู้เป็นความดันโลหิตสูง ชาย 8.5% หญิง 6.1%

ในภาคกลาง ชาย 10.8% หญิง 12.6% ในภาคเหนือชาย 3.2% หญิง 3.3% และภาคใต้ ชาย 3.2% หญิง 3.7%

การรักษาความดันโลหิตสูงนั้นมีหลายวิธี ทั้งวิธีการใช้ยาและไม่ใช้ยา การรักษาความดันโลหิตสูงที่ไม่ต้องใช้ยา นั้นเป็นการรักษาที่สำคัญ เพราะนอกจากจะมีประโยชน์ในตัวของมันเองแล้ว ยังช่วยเสริมการรักษาแบบใช้ยาให้ได้ผลที่ดีขึ้นด้วย การรักษาโดยวิธีการไม่ใช้ยา ได้แก่

การออกกำลังกาย จะทำได้หลายอย่าง เช่น การวิ่ง การเดินเร็ว การว่ายน้ำ ในระหว่างที่ออกกำลังกายความดันโลหิตจะสูงขึ้น เพราะหัวใจเต้นเร็ว แต่จะค่อยๆ กลับสู่ภาวะปกติเมื่อหยุดพัก ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีความดันโลหิตในขณะที่พักต่ำกว่าปกติเล็กน้อย และต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังเป็นวิธีการคลายเครียดที่ดี และเป็นทางออกทางหนึ่งสำหรับผู้ที่ต้องการจะเลิกสูบบุหรี่

การลดน้ำหนักตัว ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินจำเป็น จะต้องมีการลดน้ำหนัก การลดน้ำหนักลงจะทำให้ระดับความดันต่ำลงได้

การหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม พยายามกินอาหารที่มีโซเดียมต่ำ แต่มีโปแตสเซี่ยมสูง โดยเฉพาะผลไม้ทุกชนิดที่มีรสเปรี้ยว และอาหารประเภทถั่ว

การงดดื่มสุรา พบว่าผู้ที่ดื่มสุราเกินกว่า 2 ออนซ์ต่อวัน จะมีความดันโลหิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม

การคลายเครียดและการผักผ่อน ความเครียด อาการโกรธ และอาการหดหู่ ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น จึงไม่ควรคร่ำเคร่งกับ

งานมากจนเกินไป ระหว่างงานเมื่อถึงเวลาพักก็ควรพัก การที่ได้พักผ่อนในวันหยุดโดยการออกไปท่องเที่ยว หรือการได้ทำกิจกรรม/งานอดิเรกที่ตนเองชื่นชอบจะทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ส่งผลให้ความดันโลหิตลดต่ำลงได้ นอกจากนี้การฝึกจิตหรือฝึกสมาธิ ก็เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ความดันโลหิตลดต่ำลงได้

น.พ.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ
สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



เสี่ยงอยู่หรือเปล่ากับเบาหวาน

น้ำตาลแม้ว่าจะเป็นประโยชน์มากมายแต่ก็สร้างปัญหาให้กับสุขภาพได้เช่นกัน ถ้าการบริโภคน้ำตาลอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการบริโภคในปริมาณมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง จนก่อให้เกิด “โรคเบาหวาน”

โรคเบาหวาน คือ ภาวะที่ร่างกายไม่สามารถเผาผลาญน้ำตาลให้เป็นพลังงานแล้วสะสมไว้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ น้ำตาลส่วนเกินนี้ถูกขับออกจากร่างกายทางไตมาอยู่ในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะมีน้ำตาลสูงและมีรสหวาน เรียกว่า “เบาหวาน” คนที่อยู่ในภาวะปกติจะมีน้ำตาลในเลือดประมาณ 70–110 มิลลิกรัมต่อจำนวนเลือด 100 ซีซี เมื่อใดระดับน้ำตาลในเลือดเกิน 140 มิลลิกรัม ต่อจำนวนเลือด 100 ซีซี จัดว่าเป็น “โรคเบาหวาน”

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่พบได้บ่อย และมีโอกาสพบได้มากขึ้นตามอายุ ส่วนสาเหตุการเกิดโรคเบาหวาน เกิดได้จากหลายปัจจัยร่วมกัน แต่ที่สำคัญคือ กรรมพันธุ์และความอ้วน โดยเฉพาะผู้ที่มีญาติสายตรงคือบิดามารดาพี่น้องคนใดคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวาน บุคคลนั้นอาจมีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน 6–10 เท่าสำหรับปัจจัยเสริมที่ทำให้แต่ละคนมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคเบาหวานมากขึ้น ได้แก่ ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงบ่อย ๆ ไขมันในเส้นเลือดสูง การใช้ยาประเภทสเตียรอยด์อย่างไม่ถูกวิธี ผู้ที่เคยมีประวัติการตั้งครรภ์ผิดปกติ มีภาวะของเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เคยมีประวัติการคลอดบุตรมีน้ำหนักตัวเด็กแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม

ผู้ที่อยู่ในภาวการณ์ดังกล่าว จึงจัดเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน ควรใส่ใจและสังเกตอาการที่จะนำไปสู่โรคเบาหวาน อาการที่น่าสงสัยคือ กระหายน้ำและดื่มน้ำจำนวนมากบ่อยครั้ง ปัสสาวะบ่อย ทั้งกลางวันและกลางคืน คราวละมาก ๆ เมื่อตั้งทิ้งไว้จะมีมดขึ้น หิวบ่อย กินจุแต่น้ำหนักลดลง อ่อนเพลีย เป็นแผลหรือฝีง่ายแต่หายยาก คันตามผิวหนัง และบริเวณอวัยะสืบพันธุ์

ผู้ที่มีอาการบอกเหตุเหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง หรืออาจจะยังไม่มีอาการใด ๆ แต่มีอายุกว่า 40 ปี ควรไปรับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ การเตรียมตัวเพื่อไปตรวจโรคเบาหวาน ควรงดอาหารข้ามคืนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ดื่มน้ำเปล่าได้ แล้วไปเจาะเลือดเวลาเช้า หลังเจาะเลือดแล้วจึงจะรับประทานอาหารได้

การตรวจในครั้งแรกหากไม่พบภาวะเบาหวาน อย่าเพิ่งวางใจ ควรตรวจซ้ำอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง พร้อมกับการตรวจร่างกายประจำปี สำหรับผู้ที่ไม่มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน อาจจะตรวจภาวะเบาหวานซ้ำ 3 ปีต่อครั้ง หรือเร็วกว่านั้นก็ได้ถ้ามีอาการของภาวะเบาหวาน

การละเลยต่อโรคเบาหวาน โดยไม่ไปรับการรักษาหรือไม่ได้รักษาอย่างถูกวิธี จะก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายคือ กระจกตาเสื่อมและบอดในที่สุด ไตวาย โรคหัวใจและหลอดเลือด ประสาทอักเสบทำให้มีอาการชาปลายมือ ปลายเท้า ปัสสาวะลำบาก หมดความรู้สึกทางเพศ เมื่อเป็นแผลจะหายยาก เนื่องจากการติดเชื้อง่าย แผลจะลุกลามรุนแรงจนกลายเป็นเนื้อตายที่จะต้องถึงกับตัดอวัยวะส่วนที่เกิดแผลนั้นทิ้งไป

ไม่ว่าท่านจะอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ก็ตาม โปรดอย่าประมาท หรือละเลยต่อสุขภาพ ควรเลือกรับประทานอาหาร

ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งผักผลไม้ไทยหลายอย่างตามฤดูกาลที่ให้คุณค่าของสารอาหาร โดยยึดหลักการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ให้ครบในแต่ละวัน โดยลดอาหารจำพวกแป้ง ไขมันของหวาน และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลลงบ้าง แบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพราะนอกจากจะช่วยควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนได้ แล้วยังช่วยการไหลเวียนของเลือด และลดความเครียดได้อีกทางหนึ่ง การดูแลรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วให้แข็งแรงอยู่เสมอ นอกจากจะช่วยให้ไม่เป็นโรคเบาหวานแล้ว ท่านยังไม่เสี่ยงต่อโรคอื่นๆ อีกด้วย

ข้อมูลจาก : คู่มือโรคเบาหวาน สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย โดย ศ.น.พ.สุนทร ตัณฑนันทน์ และ รศ.วลัย อินทรัมพรรย์

: สถาบันพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

: ความรู้และการดูแลตนเองเรื่องโรคเบาหวานสำหรับประชาชน โดย ดร.ประพิณ วัฒนกิจ

จารุณี ชัยชาญชีพ



"เขาหาว่าเราสมองเสื่อม"

ถ้าเราถูกกล่าวหาว่าเป็นโรคสมองเสื่อม หรือที่ฝรั่งเรียกว่า อัลไซเมอร์ (เรียกตามชื่อของนายแพทย์ชาวเยอรมันผู้ค้นพบโรคนี้ เมื่อปีพ.ศ. 2445) แล้วละก็ ลองสังเกตตัวเองว่ามีอาการเหล่านี้ บ้างหรือไม่

ระยะแรก ใช้ระยะเวลานานประมาณ 7 ปี จะมีอาการ หลงลืมเหตุการณ์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่จำเหตุการณ์ ในอดีตได้อย่างแม่นยำมักแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การแสดงออก โดยคำพูด มักจะมีคำถามวกไปวนมาซ้ำ ๆ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่คงที่ อาจมีอาการซึมเศร้าหรือกระวนกระวาย มีจิตใจอ่อนไหว ง่าย โกรธง่าย แม้ใครพูดว่ากล่าวเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ จะมีอารมณ์ ฉุนเฉียวขึ้นมาทันทีจำเกี่ยวกับทิศทางสถานที่ต่าง ๆ ไม่ได้ทั้ง ๆ ที่เคยไปมาอยู่เป็นประจำ แม้ว่าสถานที่ ๆ ไปนี้มีบริเวณ คล้ายคลึงกัน การสื่อสารพูดคุยโต้ตอบกับบุคคลเริ่มช้าลง ใช้คำพูด ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ ภาษาที่ใช้ คำพูดอาจผิดเพี้ยนบ่อยขึ้น ๆ ไม่สามารถเรียนรู้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ หรือเรื่อง ราวที่เคยเกิดขึ้นแล้วในอดีตที่เคยปฏิบัติ เมื่อนำเอามาปฏิบัติใหม่ อีกก็ทำได้ยากกว่าที่เคยปฏิบัติ

ระยะที่สอง การดำเนินของโรคใช้ระยะเวลายาวนานประมาณ 8 ปี อาการจะเป็นมากขึ้นกว่าระยะแรก ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การ ปฏิบัติงานภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันขาดความกระตือรือร้น เชื่องช้า เฉื่อยชา มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อารมณ์ ไม่มั่นคง โมโหฉุนเฉียวง่าย พฤติกรรมโดยรวมแสดงออกไม่ถูก

กาลเทศะ เช่น เวลาปวดถ่ายปัสสาวะจะไม่คำนึงถึงสถานที่ว่าเหมาะสมถูกต้อง จะยืนถ่ายในที่สาธารณะอย่างเปิดเผยไม่อายใคร นอกจากนี้ยังมีอาการทางประสาทร่วมด้วย ด้านการรับรู้เสื่อมถอยลง เช่น ประสาทตาอาจทำหน้าที่ผิดปกติ มองเห็นสิ่งของไม่ค่อยชัดเจน ประสาทหูเสื่อมทำให้หูตึง โรคนี้จะพบมากในผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ซึ่งมีอายุก่อนวัยปลดเกษียณ หรือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำของไทยในยุคค่าเงินบาทลอยตัว ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนไทยในประเทศโดยรวม

สาเหตุของโรคอัลไซเมอร์ อาจมาจากสมองได้รับความกระทบกระเทือนจากการได้รับอุบัติเหตุหรือได้รับสารพิษต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม เช่น การรับประทานอาหารริมทางที่ปนเปื้อนของสารตะกั่วและอลูมิเนียมในปริมาณที่ปะปนมากับอากาศและเกิดการสะสมในร่างกายเป็นระยะเวลานาน ๆ ในเด็กอาจขาดสารอาหารติดต่อเป็นเวลานาน ทำให้พัฒนาการของเด็กไม่สมบูรณ์ในแต่ละช่วงนั้น ๆ ซึ่งมีผลต่อสมองของเด็ก ทำให้สมองเสื่อมเร็ว อาจมีภาวะเครียดตามมา หรือจากพันธุกรรมโรคนี้สามารถถ่ายทอดไปสู่บุตรหลานได้ นอกจากนี้ยังเชื่อว่าโรคนี้เกิดกับผู้ที่ประกอบอาชีพเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ ที่ปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ามาสัมผัสร่างกายเป็นระยะเวลานานอย่างต่อเนื่อง

ปัจจุบันยังไม่มีวิธีใดสามารถบำบัดรักษาโรคอัลไซเมอร์ได้ผล ทำได้ก็แต่เพียงบรรเทาอาการไม่ให้เป็นเร็วหรือมากขึ้น โดยใช้ยาในรูปของวิตามินอี นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญทางโรคนี้ยังแนะนำใช้การกระตุ้นให้ผู้ป่วยใช้ความพยายามติดตามความเคลื่อนไหวของสถานการณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบัน รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอ พยายามฝึกใช้สมอง คิดในสิ่งที่สร้างสรรค์ อย่าหยุดคิด

หยุดเขียน หยุดคำนวณ ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องหากหยุดเมื่อไร อาการจะทรุดลง

ทราบคำตอบแล้วคุณลองสำรวจตัวเองและปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้นคุณจะได้ไม่เป็นคนหนึ่งที่เป็นโรคนี้



ชายวัยทอง ที่ไร้เทียมทาน

โดยทั่วไปเรามักจะเข้าใจกันว่า ผู้หญิงที่อยู่ในวัยระหว่าง 40-50 ปี เท่านั้น ที่ภาวะทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสภาพทางสังคมจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ความจริงแล้วอาการที่ว่านี้ใช่ว่าจะเกิดขึ้นเฉพาะกับผู้หญิงเท่านั้น แม้แต่ผู้ชายที่อยู่ในช่วงวัยดังกล่าวก็มีอาการเช่นเดียวกัน เพียงแต่การเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถนะของผู้ชายจะช้ากว่าในผู้หญิง เนื่องจากสาเหตุและปัจจัยพื้นฐานหลายประการ เช่น ผู้ชายมักจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้สภาพกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง หย่อนยานได้ช้ากว่าปกติ หรือมีกิจกรรม/งานอดิเรกที่นอกเหนือจากงานประจำที่ช่วยให้สภาพจิตใจเกิดความชื่นบานผ่องใสอยู่เป็นประจำ แต่ผู้ชายทุกคนก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงภาวะการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนที่มีผลต่อสมรรถภาพร่างกายและจิตใจในเรื่อง "สมรรถภาพทางเพศ" ได้ สภาพการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจึงเกิดขึ้นกับผู้ชาย "วัยทอง" ทุกคน

สภาพความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจของผู้ชายในวัย 40 ปีขึ้นไป ที่สังเกตได้เช่น การขี้หลงขี้ลืม ขาดความกระฉับกระเฉง ความสนใจในสิ่งแวดล้อมและโลก ทัศนคติต่อบุคคลและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และความพยายามในการจะทำสิ่งใหม่ ๆ ลดลง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะยิ่งปรากฏมาตามอายุที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ชายไทยจะรู้สึกถึงการหมดสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้สภาวะทางด้านจิตใจถดถอยอย่างเห็นได้ชัด ทำให้ผู้ที่มีอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศเกิดอาการเฉื่อยชาไม่อยากหยอกล้อใกล้ชิดพูดคุยกับคู่ชีวิตของตนเองเหมือนก่อน เพราะมีความรู้สึกว่าตน

เองไม่อาจให้ความสุขกับคู่ครองได้ ทำให้เกิดความวิตกกังวล เศร้าซึม และอาการทางด้านร่างกายอื่นๆ เช่น ความเครียด นอนไม่หลับ เป็นโรคกระเพาะอาหาร และความดันโลหิตสูง รวมทั้งโรคเรื้อรังอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นตามมา

เมื่อรู้ตัวว่าเกิดสภาวะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว และไม่สามารถทนต่อภาวะความกดดันที่เกิดขึ้นได้ ท่านควรหาวิธีการแก้ไขหรือเสี่ยงต่อสภาพปัญหาเหล่านั้น โดยการลดความเสี่ยงต่อสิ่งที่จะทำให้สภาพร่างกายและจิตใจเกิดความถดถอย โดยการหางานอดิเรกทำ เล่นกีฬาที่เหมาะสมกับวัย หรือเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนบ้านใกล้เคียงและสมาคมต่างๆ หลีกเลี่ยงการเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศ และลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ อาทิ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เป็นต้น

หากไม่สามารถแก้ภาวะความกดดันที่เกิดขึ้นได้ ควรไปรับคำปรึกษาจากแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำถึงวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง อย่างไรก็ตามเชื่อว่าไม่มีหน่วยงานหรือบุคคลใดที่จะช่วยท่านได้ดีไปกว่าตัวท่านเอง การยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงซึ่งย่อมเกิดขึ้นตามกาลเวลา เป็นสิ่งที่ดีที่สุด

ข้อมูลจาก นพ.นิทัศน์ รายยวา
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

พาที โชคชัยศิริวัฒน์



ภาวะกระดูกพรุนในวัยทอง

วัยหมดประจำเดือน หรือวัยทอง จะเกิดขึ้นกับสตรีเมื่ออายุระหว่าง 45-55 ปี บางคนอาจจะเร็วหรือช้ากว่านี้ แต่ในปัจจุบันสตรีเห็นความสำคัญของวัยหมดประจำเดือนและการดูแลรักษา ความรู้สึกที่ว่าวัยหมดประจำเดือนเป็นวัยของความสูญเสียและถดถอยได้เปลี่ยนแปลงไป หลายคนกลับมองว่าวัยนี้เป็นสิ่งปกติในช่วงหนึ่งของชีวิต การที่สตรีสามารถมีชีวิตอย่างมีความสุขได้นานขึ้น จะต้องได้รับการดูแลสุขภาพหลังวัยหมดประจำเดือน แพทย์มีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือโดยการให้ฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งสามารถป้องกันโรคบางอย่างได้ เช่น โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ แต่การให้ฮอร์โมนอาจก่อให้เกิดมะเร็งเยื่อบุมมดลูกได้ และการเกิดมะเร็งเต้านมก็ยังไม่แน่ชัด เพราะในบางคนไม่ใช้ฮอร์โมนก็มีการเกิดมะเร็งเต้านมได้ ดังนั้นการใช้ฮอร์โมนต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

ความแข็งแรงของกระดูกในวัยสาว นอกจากจะเกิดจากกรรมพันธ์แล้ว ยังเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มกาแฟและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 90 ของแร่ธาตุในกระดูกเริ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่ออายุ 18 ปี และจะมากที่สุดเมื่ออายุ 30 ปี กระดูกเป็นอวัยวะที่ถูกทำลาย และมีการสร้างใหม่ขึ้นตลอดเวลา หญิงวัยหมดประจำเดือนฮอร์โมนเอสโตรเจนจะลดลง ทำให้ภาวะการทำลายกระดูกเกิดขึ้น การที่จะลดภาวะการทำลายกระดูกลงได้ก็โดยการรับประทานอาหารที่มีแคลเซี่ยมเพิ่มขึ้น วันละ 1,000 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซี่ยมสูง ได้แก่ น้ำนมหรือผลิตภัณฑ์จาก

นม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ ถั่วเหลือง ผักคะน้า มะเขือพวง ใบยอ เป็นต้น แต่ถ้าไม่ได้ฮอร์โมนเอสโตรเจน ภาวะกระดูกพรุนจะเกิดอย่างรวดเร็ว ภายใน 5 ปีแรก หลังหมดประจำเดือน

นอกจากนี้ ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนเร็วขึ้น ได้แก่ โรคไตวายเรื้อรัง การผ่าตัดกระเพาะอาหาร การได้รับสารสเตอรอยด์นาน ๆ ได้ยารักษาโรคบางชนิด เช่น ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ การได้รับยาลดกรดประเภทอลูมิเนียม

ดังนั้น นอกจากการได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจนและแคลเซียมแล้ว ต้องหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งบุหรี่ เหล้า กาแฟ และควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้กระดูกแข็งแรง สตรีวัยหมดประจำเดือนก็จะไม่เป็นอันตรายจากภาวะกระดูกพรุน

พ.ญ.สำรวย โมกขมรรคกุล
ร.พ.พระนั่งเกล้า นนทบุรี



ฮอร์โมนทดแทนของสตรีวัยทอง

สตรีวัยหมดประจำเดือนหรือที่เรียกว่าวัยทอง บางคนอาจมีอาการปกติ ผ่านพ้นภาวะหมดประจำเดือนไปอย่างสุขสบาย ในขณะที่บางคนอาจได้รับทุกข์ทรมานจากอาการและผลการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในภาวะหมดประจำเดือนสตรีวัยนี้มีจำนวนไม่น้อยที่วิตกกังวล สับสนกับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่แตกต่างกัน บางคนได้รับข้อมูลว่าสตรีวัยนี้ไม่จำเป็นต้องใช้ฮอร์โมนใด ๆ เลย บางคนก็ได้รับข้อมูลว่าควรได้รับฮอร์โมนทดแทนในวัย 40 ต้น ๆ อย่างต่อเนื่องจนอายุ 60 ปี หรือตลอดชีวิต เพื่อให้สาวนาน ๆ บางคนก็ได้รับข้อมูลว่าฮอร์โมนทดแทนควรให้เฉพาะสตรีที่มีอาการรุนแรง และควรใช้ในระยะเวลาสั้นเท่านั้น เพราะเป็นยาต่างประเทศราคาแพงบ้างก็ได้รับข้อมูลว่าวงการแพทย์ยังตั้งข้อสงสัยในความจำเป็น และความปลอดภัยของการใช้ฮอร์โมนทดแทน

ในต่างประเทศวงการแพทย์ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องนี้มาแล้วพบว่าประโยชน์ของฮอร์โมนทดแทนตัวนี้ก็คือ ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดและหัวใจป้องกันโรคกระดูกโปร่งบาง ช่วยลดอาการผิดปกติ เช่น ร้อนวูบวาบ และช่วยทำให้ไม่เจ็บปวด เพราะช่องคลอดแห้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ส่วนผลข้างเคียงก็คือ อาจมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น หรือบางคนอาจเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม ผู้ที่จะใช้ฮอร์โมนทดแทนนี้จึงต้องได้รับการแนะนำและอยู่ในความดูแลของแพทย์ เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันผลข้างเคียงจากการใช้ฮอร์โมนดังกล่าว

สำหรับประเทศไทยยังมีสตรีวัยหมดประจำเดือนชาวชนบทที่มีฐานะยากจนอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่สามารถใช้ฮอร์โมนทดแทน

ตัวนี้ได้ เนื่องจากราคาค่อนข้างสูง และอีกหลายๆ คนที่ไม่อยากเสี่ยงต่อผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการใช้ฮอร์โมนนี้ จึงมีคำถามว่ามีวิธีอื่นอีกหรือไม่ที่จะช่วยให้สตรีวัยหมดประจำเดือนไม่เป็นโรคกระดูกผุ กระดูกกร่อน ไม่เป็นโรคหัวใจ ไม่เจ็บปวด เวลาที่จี๋จ๋ากับสามี คำตอบก็คือ ยังมีทางเลือกอีกที่เหมาะสม โดยเฉพาะวิธีธรรมชาติบำบัด โดยการรับประทานอาหารที่เหมาะสมมีแคลเซียมเพียงพอ ลดอาหารเนื้อสัตว์ ไขมัน ไข่แดงลงให้มากเพื่อป้องกันโรคกระดูกกร่อน กระดูกผุ และหลอดเลือดหัวใจออกไปรับวิตามินดีจากแสงแดดบ้าง เพราะวิตามินดีช่วยให้ธาตุแคลเซียมดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดี หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา และถ้าต้องการมีความสุขทางเพศกับสามี ก็สามารถใช้ครีมแยลลี่ทางช่องคลอดกันฝืดและเจ็บได้

สตรีวัยหมดประจำเดือนจึงควรหันมาทบทวนตัวเองว่าจะเลือกใช้วิธีการไหน ระหว่างการป้องกันโดยใช้ธรรมชาติบำบัดที่ไม่มีผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย หรือการใช้ฮอร์โมนทดแทนซึ่งเป็นสารสังเคราะห์ทางเคมีที่มีผลช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ป้องกันโรคกระดูกผุ กระดูกกร่อน และอาการผิดปกติบางประการ ฯลฯ มีผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย แต่อยู่ในการควบคุมดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด ควรชั่งใจให้ดีก่อนตัดสินใจและถ้าเลือกใช้ฮอร์โมนทดแทน อย่าลืมที่จะต้องซักไซ้ไล่เลียงจากแพทย์ผู้ตรวจผู้แนะนำเรื่องฮอร์โมนทดแทนให้เข้าใจถึงผลดีผลเสีย เพื่อประโยชน์ของตัวท่านเองเสียก่อน

ข้อมูลจาก : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

นลินี มกรเสน



ไข้เลือดออก...ยุงร้ายกว่าเสือ

เป็นที่น่าสังเกตว่าในปี 2540 ที่ผ่านมานี้ โรคไข้เลือดออก ซึ่งเป็นโรคที่เราเคยรู้กันว่าเกิดกับเด็กเล็กได้เกิดกับเด็กโต เด็กวัยรุ่น และผู้ใหญ่มากขึ้น อีกทั้งยังมิได้เกิดการแพร่ระบาดเฉพาะฤดูฝน เท่านั้น แต่ยังคงมีการระบาดอยู่จนถึงขณะนี้ซึ่งเป็นช่วงฤดูหนาว แล้วที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากปัจจัยเสี่ยง 3 ประการ คือ ภูมิคุ้มกันของเด็กกลุ่มดังกล่าวลดลง ตัวสายพันธุ์ของเชื้อเพิ่ม ความรุนแรงขึ้น เป็นเชื้อไวรัสชนิด 3 และการเปลี่ยนแปลงของ สภาพภูมิอากาศที่ทำให้เกิดฝนล่า ทำให้มีฝนชุกในที่แล้ง ฝนแล้งใน ที่เคยชุก เกิดการกระจายของแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ทำให้มียุงชุกชุม มากขึ้น

ข้อมูลจากกองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคมถึง 18 ธันวาคม 2540 มีผู้ป่วยด้วยโรค ไข้เลือดออกทั่วประเทศถึง 77,115 คน ในจำนวนนี้เสียชีวิต 178 คน คิดเป็นอัตราป่วย 128 ต่อประชากรแสนคน และอัตราตาย 0.30 ต่อประชากรแสนคน พบผู้ป่วยในทุกจังหวัดทุกภาค และเกิดขึ้นได้ กับทุก ๆ คนไม่ว่าจะอยู่แห่งหนตำบลใด มีฐานะเศรษฐกิจอย่างไร ล่าสุดก็ยังมีนักศึกษาวิทยาลัยสาธารณสุขในจังหวัดทางภาคใต้ เสียชีวิตด้วยโรคไข้เลือดออกเช่นกัน ดังนั้น จึงถึงเวลาแล้วที่ ประชาชนทุกคนจะต้องตระหนักถึงภัยร้ายจากโรคไข้เลือดออก และ ช่วยกันป้องกันแพร่ระบาดของโรคนี้โดยกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เช่น ปิดฝาตุ่มน้ำ โอ่งน้ำอยู่เสมอ หมั่นตรวจตราอ่าง แจกัน จานรองกระถางต้นไม้ และอื่น ๆ อย่าให้ภาชนะเหล่านี้เป็นแหล่ง เพาะพันธุ์ยุงลายได้ เก็บหรือทำลายเศษวัสดุทุกชนิดตามบริเวณ

บ้านที่จะทำให้มีน้ำขังอยู่ได้ จานรองขาตู้กับข้าวให้ใส่เกลือหรือผงซักฟอก แจกันดอกไม้ควรเปลี่ยนน้ำบ่อย ๆ เลี้ยงปลาในอ่างบัว เช่น ปลาหางนกยูงเพื่อกำจัดลูกน้ำ เป็นต้น นอกจากนี้โรงเรียนก็เป็นอีกแหล่งหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะเด็กใช้ชีวิตเวลากลางวันส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน ครูควรดูแลไม่ให้เด็กถูกยุงกัด ไม่ควรให้เด็กเล่นในที่มืด หรือบริเวณมุมอับที่เป็นแหล่งเกาะพักของยุงลาย รวมทั้งต้องกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายด้วยเช่นเดียวกัน

แม้ว่าเราจะมีการป้องกันเป็นอย่างดีไม่ให้ยุงกัดแล้ว แต่ก็ไม่แน่ว่าจะปลอดจากยุงได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ทุกคนมีโอกาสที่จะได้รับเชื้อ และเจ็บป่วยได้อาการของโรคไข้เลือดออกจะคล้ายกับไข้หวัด คือมีไข้สูง เบื่ออาหาร และอาจมีอาการอาเจียน แต่ถ้าสังเกตให้ดีจะพบว่าโรคนี้ต่างจากไข้หวัดตรงที่ผู้ป่วยจะไม่ค่อยมีน้ำมูก ไม่ค่อยไอ และมีไข้สูงชนิดที่เห็นได้ชัดว่าตัวร้อนจัดมาก ในช่วงที่ไข้สูง 2-3 วันแรก จะไม่มีอันตราย การเช็ดตัวลดไข้มีความจำเป็นมาก อาจใช้ยาลดไข้พวกพาราเซตามอล นอกจากนี้ควรให้ผู้ป่วยดื่มน้ำ น้ำผลไม้ หรือสารละลายน้ำตาล เกลือแร่ โดยให้ดื่มครั้งละน้อย ๆ แต่ดื่มบ่อย ๆ เพื่อให้ร่างกายได้น้ำชดเชยอย่างเพียงพอ ประมาณวันที่ 3-4 ของการป่วย ไข้จะลดลง ซึ่งเป็นช่วงที่อันตรายมาก เพราะผู้ป่วยจะนิ่งนอนใจว่าไข้ลดแล้ว อาจละเลยการดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด ระยะนี้อาจทำให้ผู้ป่วยถึงกับช็อกพร้อม ๆ กับไข้ลด ผู้ป่วยจะมีอาการกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น และหมดสติจนถึงตายได้ ข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่งของผู้ที่เป็นไข้เลือดออกคือ จะเบื่ออาหารแม้ไข้ลดแล้ว ส่วนใหญ่ก็ยังไม่ยอมทานอาหาร แต่จะรู้สึกกระหายน้ำมาก และดื่มน้ำบ่อย

การสังเกตอาการเจ็บป่วยและหาความรู้ในการป้องกันโรคเป็นสิ่งที่ทุกคนในครอบครัวพึงกระทำ เพราะคงไม่มีใครที่จะ

เอาใจใส่ ห่วงใย และเดือดร้อนจากความเจ็บป่วยได้มากไปกว่าคนที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน และที่สำคัญโรงเรียนหรือชุมชนควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ในการทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ซึ่งจะช่วยป้องกันไข้เลือดออกได้

ชื่นสุข ฤกษ์งาม



ดูแลเด็กเมื่อเป็นไข้

เมื่อเอ่ยถึง "ไข้หวัด" เราจะไม่ค่อยรู้สึกว่าโรคนี้ร้ายแรงเท่าใดนักเป็นเพียงโรคติดต่อทางระบบทางเดินหายใจที่เป็นแล้วก็มักจะหายไปเองในเวลาไม่เกิน ๑ สัปดาห์ แต่สำหรับไข้หวัดที่มีการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่หรือที่เรียกว่า อินฟลูเอ็นซาไวรัส (Influenza Virua) แล้ว อาการของโรคจะรุนแรงมากกว่าไข้หวัดธรรมดา จากรายงานของสำนักนโยบายและแผนฯ กระทรวงสาธารณสุข พบว่ามีผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลของกระทรวงสาธารณสุขเป็นโรคระบบทางเดินหายใจส่วนบนติดเชื้อเฉียบพลันถึง 119,962 คน คิดเป็นอัตราป่วย 223.39 ต่อประชากรแสนคน ซึ่งเป็นตัวเลขเฉพาะที่ได้รับรายงานเท่านั้น คาดว่าจำนวนผู้ป่วยจริงจะสูงกว่านี้มาก นอกจากนี้ รายงานของกองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี พ.ศ. 2540 มีผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ถึง 49,701 คน ตาย ๑ คน อัตราป่วย 12.71 ต่อประชากรแสนคน

จากรายงานดังกล่าว จะเห็นได้ว่าโรคไข้หวัดใหญ่ เป็นหนึ่งในโรคติดเชื้อระบบทางเดือนหายใจส่วนบนที่พบได้บ่อย ดังนั้นหากเราทุกคน โดยเฉพาะพ่อแม่ที่มีลูกอยู่ในวัยเด็ก ถ้ามีความรู้เข้าใจสาเหตุและอาการแสดงออกโรคไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ และรู้วิธีการป้องกันโรคนี้แล้ว เชื่อว่าจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายลงได้

เด็ก ๆ มักจะเป็นหวัดได้ง่ายและบ่อยกว่าผู้ใหญ่ มีไวรัสที่ทำให้เด็กเป็นหวัดได้มากถึง 200 ชนิด โดยเฉพาะเด็กเล็กเนื่องจากเด็กในวัยนี้ยังไม่มีภูมิต้านทานเชื้อไข้หวัด แต่ไม่ว่าจะเป็น

เด็กเล็กหรือเด็กโต ก็จะมีอาการของไข้หวัดที่ไม่แตกต่างกันจะต่างกันที่การดูแลรักษาเท่านั้น โดยอาการของไข้หวัดเริ่มจาก เป็นไข้ มีน้ำมูกใส ๆ และมีอาการคัดจมูก ในบางรายอาจมีอาการ ไอ จาม ร่วมด้วย ถ้าเป็นไข้หวัดใหญ่อาการจะรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา โดยไข้จะขึ้นสูงทันทีทันใด มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหลเพียงเล็กน้อย มีอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยเนื้อตัวมากกว่าไข้หวัด มีอาการเบื่ออาหาร เป็นอยู่ประมาณ 1-2 สัปดาห์ หากได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องอาการก็จะทุเลาลง

เด็กเล็กที่ยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่มักจะร้องไห้งอแง พ่อแม่จึงควรสังเกตอาการของเด็กอย่างใกล้ชิดเมื่อมีไข้สูงให้เช็ดตัวเพื่อลดไข้ ไม่ควรปล่อยให้ไข้ขึ้นสูง เพราะเด็กในวัย 6 เดือนถึง 6 ปี สมองอยู่ในช่วงที่กำลังเจริญเติบโตจึงไวต่อการถูกกระตุ้น เกิดอาการชัก ทำให้สมองขาดออกซิเจนและเสื่อมสภาพส่งผลเสียต่อเด็กเมื่อโตขึ้น

การดูแลเด็กที่ป่วยเป็นไข้หวัด เมื่อเด็กมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล หายใจไม่สะดวก ควรใช้ลูกยางช่วยดูดน้ำมูกออกเพื่อบรรเทาอาการ ช่วยให้เด็กได้พักผ่อนและดูดนมได้สะดวก ควรดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจเกิดตามมา พ่อแม่ต้องสังเกตเมื่อลูกเป็นหวัด และมีไข้สูงมาก (เกิน 38.5 องศา) เช็ดตัวอย่างไรไข้ก็ไม่ลด หายใจเสียงดัง หายใจหอบจนหน้าอกและซี่โครงบุ๋ม มีอาการซึมแสดงถึงสัญญาณอันตรายของโรคแทรกซ้อนที่อาจทำให้เด็กเสียชีวิตได้ เมื่อเด็กมีอาการดังกล่าวไม่ควรนิ่งนอนใจ ให้รีบนำเด็กไปโรงพยาบาลโดยด่วน

การดูแลเด็กเมื่อเป็นไข้หวัด ให้ปฏิบัติโดยการเช็ดตัวเพื่อลดไข้ และให้ยาลดไข้ และให้ยาลดไข้เมื่อจำเป็น ดูแล

ร่างกายให้อบอุ่นเสมอนอนพักผ่อน และดื่มน้ำมาก ๆ ถ้าเด็กเบื่ออาหาร ให้รับประทานอาหารเหลว เช่น น้ำแกงจืด น้ำข้าวต้ม น้ำผลไม้ จะทำให้เด็กรู้สึกสดชื่น และฟื้นตัวได้เร็ว ควรอยู่ในอากาศที่บริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงสถานที่สาธารณะที่มีผู้คนแออัด เพราะเด็กอาจได้รับเชื้อเพิ่ม หรือตัวเด็กเองอาจเป็นผู้แพร่เชื้อหวัดสู่ผู้อื่นได้

ไข้หวัด ไม่ว่าจะเป็นไข้หวัดธรรมดา หรือไข้หวัดใหญ่ สามารถป้องกันได้ โดยหลีกเลี่ยงการรับเชื้อหวัดจากผู้อื่น โดยเฉพาะสถานที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก โอกาสจะติดเชื้อหวัดมีสูง ส่งเสริมให้เด็กดูแลสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ทั้งในด้านอาหารการกิน อากาศ การออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เด็กมีสุขภาพดี ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อหวัด โดยการปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอ หรือจาม สุขนิสัยเหล่านี้ควรปลูกฝังตั้งแต่เด็กยังอยู่ในวัยเยาว์

กันยารัตน์ กุยสุวรรณ



ลดความอ้วนอย่างไรให้ได้ผล

"ความอ้วน" เป็นสิ่งไม่พึงปรารถนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มวัยสาว เพราะไม่เป็นที่ต้องตาต้องใจแก่ผู้ที่พบเห็น ทั้งยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพอีกด้วย คนเรายิ่งอ้วนมากขึ้นเท่าไรชีวิตยิ่งสั้นลงเนื่องจากความอ้วนเป็นสัญญาณอันตรายที่บ่งบอกถึงโรคภัยที่จะเกิดตามมา โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน โรคข้อและกระดูก รวมทั้งโรคต่าง ๆ อีกมากมาย ผู้ที่เป็นโรคอ้วนต่างก็พยายามหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อลดความอ้วน ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การลดอาหาร การใช้ยาลดความอ้วน หรืออื่น ๆ

ปัจจุบันมีผู้ใช้ยาลดความอ้วนจำนวนมากที่เชื่อว่าการใช้ยาลดความอ้วน จะช่วยควบคุมน้ำหนักได้เร็ว วิธีการปฏิบัติก็ไม่ยุ่งยาก เพียงแต่ไปซื้อยามากินก็ลดได้แล้ว ความเชื่อนี้เป็นความเชื่อที่ผิด และเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะการลดความอ้วนด้วยวิธีนี้**ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์** ยาลดความอ้วนที่ใช้กันส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มที่เป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ยาควบคุมพิเศษ และยาอันตรายที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ยากลุ่มนี้มีผลต่อการลดความอยากอาหาร ก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ กล่าวคือ **พิษจากยา** เกิดจากการใช้ยาเกินขนาด ทำให้มีอาการตื่นเต้น สับสน หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เดินโซเซ ม่านตา ขยาย พูดรัว ปวดศีรษะ ถ้ามีอาการทางจิตจะทำให้ได้ยินเสียงหรือเห็นภาพหลอน ในรายที่รุนแรงพบว่ามีไข้สูง เจ็บหน้าอกการไหลเวียนโลหิตล้มเหลว ชัก เข้าขั้นโคม่าและตายได้ **ความทนต่อยา** เมื่อใช้ยานาน 6-12 สัปดาห์ ร่างกายจะทนต่อยาเพิ่มขึ้นบางคนเพิ่มขนาดของยาให้สูงขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่

ควรกระทำเพราะอาจจะเกิดพิษจากการใช้ยาเกินขนาดได้ การติดยา เมื่อใช้ยาเป็นประจำจะก่อให้เกิดอาการเสพติด หากหยุดยาทันทีจะมีอาการทางจิต เช่น อยากอาหารเพิ่มขึ้น และมีอาการซึมเศร้าอย่างมาก **การใช้ยาในทางที่ผิด** เนื่องจากยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์ทำให้เกิดการเคลิบเคลิ้ม เป็นสุข จึงอาจมีการนำยาไปใช้ในทางที่ผิด นอกจากนี้การใช้ยาลดความอ้วนอาจทำให้เกิดการแท้งในหญิงตั้งครรภ์ได้ การใช้ยากลุ่มดังกล่าว หากปฏิบัติไม่ถูกวิธีจะมีผลเสียต่อสุขภาพอย่างยิ่ง การใช้ยาไม่ควรใช้ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลานาน ถ้าพบน้ำหนักตัวไม่ลดลงภายใน 4-6 สัปดาห์หลังใช้ยา ควรเลิกใช้ทันที ในกรณีที่ใช้ยาได้ผลไม่ควรใช้ติดต่อกันเกิน 12 สัปดาห์ เพราะอาจทำให้ติดยาได้ และเมื่อหยุดยาน้ำหนัก อาจเพิ่มขึ้นอีก

ยังมียากลุ่มอื่นๆ อีกหลายชนิดที่ใช้ลดความอ้วน เช่น **ยาลดน้ำตาลในเลือด** ช่วยลดการดูดซึมคาร์โบไฮเดรต และเพิ่มการใช้กลูโคส ยาชนิดนี้ใช้ลดน้ำหนักในคนที่เป็นเบาหวาน ผลในคนปกติไม่แน่นอน และอาจเกิดผลข้างเคียงจากยาคือ ปวดศีรษะ มึนงง ชาตามปลายมือปลายเท้า ฯลฯ **ยาเพิ่มกากในลำไส้** ยาพวกนี้จะพองตัวได้ในท้องพร้อมกับน้ำ จึงทำให้รู้สึกอิ่ม แต่ถ้าใช้ในขนาดสูงอาจทำให้ลำไส้อุดตันได้ **ยาขับปัสสาวะ** ใช้ขับปัสสาวะทำให้เกิดการสูญเสียน้ำ น้ำหนักจะลดได้ระยะหนึ่ง มีผลน้อยมากในการลดความอ้วน **ยาระบายหรือยาถ่าย** ถ้าใช้ในขนาดสูง จะเกิดอาการท้องเดินและขาดน้ำ ทำให้น้ำหนักลดในช่วงที่ใช้ยา หากใช้นานๆ จะเป็นอันตรายเพราะร่างกายขาดสารอาหาร ขาดแร่ธาตุที่จำเป็น และขาดน้ำอย่างรุนแรง **ยาชา** ยานี้ทำให้ชาในช่องปาก การรู้รสไม่ดี ทำให้ไม่อยากกินอาหาร แต่ไม่มีผลเด่นชัดว่า ใช้ได้ผลในการลดน้ำหนักหรือไม่

การลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักด้วยวิธีการใช้ยานั้น ควรปรึกษาและอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น อย่าซื้อยากินเอง หรือเชื่อคำโฆษณาแอบอ้างจากผู้ที่ไม่ใช่แพทย์ วิธีการลดความอ้วนที่ได้ผล และมีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ การควบคุมการกินอาหาร โดยกินอาหารครบส่วนตามที่ร่างกายต้องการ แต่จำกัดปริมาณเอง และต้องออกกำลังกายควบคู่กันไป เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญสารอาหารที่สะสมอยู่ในร่างกายให้มากที่สุด และสิ่งสำคัญจะต้องมีความอดทนควบคุมน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอและตลอดไป ทำได้เช่นนี้ก็จะมีรูปร่างสวยสมส่วน สุขภาพแข็งแรง สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

ข้อมูลจาก : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

บุญตา เจนสุขอุดม



อันตรายจากการใช้ยาปฏิชีวนะ

จากการสำรวจปริมาณการใช้ยาปฏิชีวนะของโรงพยาบาลทั่วประเทศ พบว่าในปี พ.ศ. 2539 มีการใช้ยาปฏิชีวนะคิดเป็นร้อยละ 32 ของมูลค่าจ่ายยา เป็นที่น่าสังเกตว่าทุกวันนี้คนเรามีการใช้ยาปฏิชีวนะกันอย่างพร่ำเพรื่อโดยไม่จำเป็น โดยบางท่านอาจลืมคิดไปว่ายาปฏิชีวนะนั้น นอกจากจะให้คุณแล้ว ยังอาจเป็นโทษ โดยก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ยาอีกด้วย นอกจากนี้ยังทำให้สิ้นเปลืองเงินทองโดยไม่จำเป็น

ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics) หมายถึงยาที่ใช้ในการรักษาโรคติดเชื้อ ซึ่งเกิดจากแบคทีเรีย เป็นยาที่พบว่ามีการใช้บ่อยมากในการรักษาอาการต่าง ๆ ของโรคและมักมีผู้ใช้ยานี้ในทางที่ไม่เหมาะสม ก่อนที่จะใช้ยาจึงควรแน่ใจว่าผู้ป่วยเป็นโรคติดเชื้อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เพราะโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสนั้น แม้อาจทำให้เกิดอาการได้เช่นเดียวกัน การใช้ยาปฏิชีวนะจะไม่ได้ผล ยาปฏิชีวนะที่ใช้ค่อนข้างแพร่หลายในรูปของยารับประทานได้แก่ เพนิซิลลิน เตตร้าซัยคลิน และคลอแรมเฟนิคอล

เพนิซิลลิน ที่ใช้กันมากได้แก่เพนิซิลลินวี และแอมพิซิลลิน ยากลุ่มนี้ทำให้เกิดอาการแพ้ได้ง่าย ถ้าเป็นยาฉีดอาจเกิดอาการแพ้รุนแรงถึงตายได้

เตตร้าซัยคลิน รู้จักกันดีคือ เตตร้าซัยคลินไฮโดรคลอไรด์ ไม่ควรใช้ยานี้ในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี และสตรีมีครรภ์ และควรหลีกเลี่ยงการกินยากลุ่มนี้กับนมหรือยาลดกรด

คลอแรมเฟนิคอล เป็นยาที่ใช้สำหรับการติดเชื้อในทางเดินอาหาร เฉพาะโรคไข้ไทฟอยด์ และไข้รากสาด บางคนนำไปใช้ใน

ทางที่ผิด โดยใช้เป็นยาลดไข้สำหรับเด็ก ทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต และยังกดการทำงานของไขกระดูกทำให้โลหิตจาง

อันตรายที่พบได้บ่อยในการใช้ยาปฏิชีวนะ คือ การแพ้ยา ซึ่งเกิดขึ้นได้บ่อยกว่ากลุ่มยาอื่น ๆ โดยเฉพาะยาเพนิซิลลิน พบว่ามีผู้แพ้ยานี้มาก การแพ้ยาเกิดขึ้นเฉพาะบางคน อาการแพ้ยาแต่ละชนิดจะรุนแรงมากน้อยต่างกัน บางครั้งถ้ามีอาการแพ้รุนแรงอาจถึงแก่ชีวิตได้ ถ้าท่านทราบว่าตัวเองแพ้ยาอะไรแล้ว ก็ควรที่จะจำไว้หรือบอกคนใกล้ชิดให้ทราบด้วย การไปพบแพทย์ทุกครั้งควรบอกแพทย์ที่รักษาให้ทราบด้วยว่าท่านแพ้ยาอะไร

การใช้ยาปฏิชีวนะต้องใช้ให้ครบขนาดรักษา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการรักษาโรค และป้องกันมิให้เชื้อโรคดื้อยา เพราะถ้าเชื้อโรคเกิดดื้อยา การใช้ยาชนิดเดิมจะไม่ได้ผล ต้องเปลี่ยนไปให้ยาตัวอื่นที่มีฤทธิ์ในการรักษาสูงขึ้นแทน ทางปฏิบัติที่ถูกต้องคือต้องกินให้ครบตามที่แพทย์สั่งถึง แม้ว่าอาการดีขึ้นแล้วก็ตาม และไม่ควรซื้อกินเองอย่างพร่ำเพรื่อ

วิธีดูฉลากยา ยาที่ผลิต และวันหมดอายุ

วันผลิต มักจะใช้คำย่อเป็นภาษาอังกฤษ MFG. DATE หรือ MFG. ซึ่งย่อมาจาก MANUFACTURING DATE แปลว่า วันที่ผลิต ตัวอย่างเช่น

- MFG 16-8-1995 หมายถึงยานี้ผลิตเมื่อวันที่ 16 เดือนสิงหาคม 2538
- MFG 8-1995 หมายถึง ยานี้ผลิตเมื่อเดือนสิงหาคม 2538

โดยทั่วไปจะถือว่ายาที่ผลิตเกินกว่า 5 ปี ไม่ควรใช้ ถึงแม้ว่ายานั้นยังคงดูว่ามีสภาพดีอยู่ก็ตาม

วันหมดอายุ ได้แก่ ยาปฏิชีวนะ วัคซีน และเซรุ่ม ซึ่งตามกฎหมายระบุให้ต้องแสดงวันหมดอายุไว้ที่ฉลาก การแสดงวันหมดอายุมักจะใช้คำย่อเป็นภาษาอังกฤษว่า EXP.DATE หรือ EXP. ซึ่งย่อมาจาก EXPIRY DATE หรือ EXPIRATION DATE หรืออาจใช้คำว่า USE BEFORE 12/94 หมายถึงยานี้หมดอายุเดือนธันวาคม 2537

ท่านคงจะทราบกันแล้วว่ายาปฏิชีวนะนั้นมีทั้งคุณและโทษ ดังนั้นก่อนที่ท่านจะใช้ยาปฏิชีวนะควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าการใช้ยาเป็นไปอย่างถูกต้อง สามารถรักษาโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความปลอดภัยต่อตัวท่านเอง

"เลือกยาให้ถูกโรค เก็บรักษาให้ถูกที
ใช้ยาให้ถูกวิธี ดูให้ดีวันหมดอายุ"

วัชรี เปาจีน



เรื่องของผม

ผม คือขนที่งอกขึ้นมาปกคลุมหนังศีรษะเปรียบเสมือนหลังคาบ้าน ที่ให้ความร่มรื่นเมื่ออยู่ท่ามกลางแสงแดดให้ความอบอุ่นเมื่ออากาศหนาวเย็น โดยปกติเส้นผมของเราจะมีประมาณ ๑ แสนเส้น จะร่วงวันละประมาณ 50-100 เส้น ซึ่งถือว่าเป็นการร่วงตามธรรมชาติ ตามวงจรของเส้นผม เพราะเส้นผมที่ร่วงไปทุกวันๆ จะมีเส้นผมใหม่ขึ้นมาแทนที่ แต่หากเมื่อใดที่เราหวีผม แล้วมีเส้นผมติดมากับหวีมากกว่า 100 เส้น หรือมีเส้นผมร่วงเป็นหย่อมๆ แล้วล่ะก็ แสดงว่ากำลังประสบปัญหาผมร่วงผิดปกติแล้ว

ผู้ชายมีโอกาสผมร่วงผิดปกติหรือศีรษะล้านมากกว่าเพศหญิง เพราะมีฮอร์โมนที่ชื่อว่าดีเอชที (DHT) มากกว่าเพศหญิง ฮอร์โมนนี้จะไปจับรากผม ทำให้ผมร่วงและสร้างผมเส้นใหม่ที่เล็กลง ผมร่วงผิดปกติมีหลายสาเหตุ ที่พบบ่อยที่สุดคือจากกรรมพันธุ์ ในเพศชายผมจะเริ่มบางด้านหน้าเป็นรูปตัว M และบางมากขึ้นบริเวณด้านหน้าและกระหม่อม จนเกือบหมดศีรษะ เหลือเฉพาะบริเวณด้านข้างและด้านหลัง ในเพศหญิงผมจะบางบริเวณกระหม่อม กลางศีรษะและบางมากขึ้นตามอายุ จากรายงานในต่างประเทศพบว่าผู้ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จะมีปัญหาผมบางร้อยละ 20-30 และจะบางมากขึ้นตามอายุ ช่วงอายุ 50-60 ปี พบถึงร้อยละ 50-60 ส่วนสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้ผมร่วง เช่น หลังคลอดบุตร ในช่วง 3-4 เดือน หรือหลังการผ่าตัด ที่ต้องดมยาสลบ หรือหลังการเจ็บป่วยที่รุนแรง เช่น เป็นไข้ไทฟอยด์ ติดเชื้อจากโรคซิฟิลิส เป็นโรคโลหิตจาง หรือรับประทานยาบางชนิดเป็นเวลานานๆ รวมทั้งผู้ที่ขาดสารอาหารจำพวกโปรตีน แร่ธาตุจำพวกเหล็ก และสังกะสี ฯลฯ

นอกจากนี้ยังพบในผู้ที่ดูแลเส้นผมไม่ถูกวิธี เช่น การใช้น้ำยาดัดผมหรือกัดสีผมมากเกินไป การเป่าผมด้วยความร้อน เป็นต้น

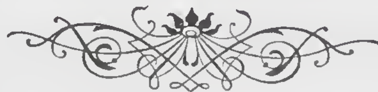
สำหรับผมร่วงเป็นหย่อม (ถ้าเป็นมากขนคิ้วอาจหลุดร่วงด้วย) มีสาเหตุมาจากรากผมมีอาการอักเสบชนิดไม่ทราบสาเหตุหรือเกิดจากเชื้อรา การดึงผมเล่นเป็นประจำ การดึงรั้งผม เช่นรัดผมแน่นจนเกินไป การทอผม อาจทำให้เส้นผมที่ถูกดึงรั้งนาน ๆ ร่วงเป็นหย่อมได้ การรักษาผมร่วงด้วยวิธีทางการแพทย์มี 2 วิธีด้วยกันคือ การใช้ยาและการทำศัลยกรรม สำหรับยาที่ใช้รักษาผมร่วงมีอยู่ 2 ชนิด ชนิดแรกเป็นยากระตุ้นการเจริญของเส้นผม เช่น ยาขยายหลอดเลือด กรดวิตามินเอ ยากลุ่มนี้ช่วยลดการหลุดร่วง กระตุ้นการสร้างเส้นผมให้แข็งแรง ทำให้เส้นผมเส้นใหญ่ขึ้น อายุของเส้นผมยาวขึ้นแต่ยาชนิดนี้ใช้ได้ผลเฉพาะกรณีที่ผมเริ่มบางเท่านั้นยาอีกชนิดหนึ่งคือ ยาต้านฮอร์โมน เป็นยาในกลุ่มรักษาโรคต่อมลูกหมากโตในผู้ชาย ออกฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของฮอร์โมนเพศชาย ผมบริเวณหนังศีรษะจะค่อย ๆ งอกขึ้น ผลข้างเคียงมีน้อยแต่ทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลงเล็กน้อยคือร้อยละ 3-4 ขณะนี้ตัวยานี้อยู่ระหว่างการทดลอง

วิธีการดูแลรักษาเส้นผมไม่ให้หลุดร่วงผิดปกติ มีหลักการง่าย ๆ คือ ลดการรบกวนเส้นผมให้น้อยลง ทนุถนอมเส้นผม ร่วมกับการกินอาหารที่มีคุณค่าให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารโปรตีนและวิตามิน จะช่วยสร้างเส้นผมให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงการรัดหรือเกล้าผมแน่นจนเกินไป การเป่าผมด้วยความร้อน การดัดหรือกัดสีผมบ่อยเกินไป ไม่ควรหวีผมขณะที่ผมเปียก หรือใช้หวีที่มีซี่แปรงคมหรือถี่จนเกินไป ควรสระผมให้สะอาดด้วยแชมพู และครีมนวดผมโดยเลือกใช้ให้เหมาะกับสภาพเส้นผมและหนังศีรษะ

หากท่านหมั่นดูแลเอาใจใส่เส้นผมเป็นประจำ ไม่ช้าไม่นานผมของท่านก็จะสลวยสวยเก๋ ไม่หลุดร่วงจนเป็นปัญหาหนักอกหนักใจอีกต่อไป ส่วนท่านที่รู้ตัวว่าผมเริ่มร่วงผิดปกติ ควรไปปรึกษาแพทย์ และชั่งใจในการเลือกวิธีการรักษา ที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อเส้นผมและสุขภาพของตนเอง โปรดจำไว้ว่าหากมีปัญหาเรื่องเส้นผมต้องรีบรักษาเสียแต่เนิ่น ๆ ก่อนที่จะไม่มีผมให้รักษาอีกต่อไป

(ข้อมูลจาก น.พ.สมบูรณ์ จิรโรจน์วัฒนา องค์การเภสัชกรรม)

นลินี มกรเสน



ธรรมชาติบำบัด และการแพทย์ทางเลือก

หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า "**ธรรมชาติบำบัดและการแพทย์ทางเลือก**" กันมาบ้างแล้ว ปัจจุบันที่เศรษฐกิจอยู่ในภาวะย่ำแย่ การดูแลรักษาสุขภาพด้วยวิธีการใหม่ ๆ เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยมีมากมาย และดูเหมือนว่าจะเป็นทางเลือกที่กำลังเป็นที่สนใจของคนทั่วไปอย่างกว้างขวาง ไม่ว่าจะเป็นการรักษาด้วยพลังจักรวาล พลังโยเร พลังชี่กง การนวดเพื่อสุขภาพทั้งแบบไทย แบบจีน แบบสแกนดิเนเวีย การนวดฝ่าเท้า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การเต้นแอโรบิค การรำไท้เก็ก และมวยจีน การฝึกสมาธิ การฝึกจิต การฝังเข็ม การใช้สมุนไพรรักษาโรค การใช้อาหารบำรุงสุขภาพ และอื่น ๆ

เชื่อว่าหลายคนคงเคยฝึกปฏิบัติ หรือใช้บริการการแพทย์ทางเลือก และธรรมชาติบำบัดด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งมาบ้างแล้ว ขณะที่บางคนยังลังเลใจ ความจริงวิธีการต่าง ๆ ส่วนใหญ่มีพื้นฐานมาจากการแพทย์พื้นบ้านของประชาชนในท้องถิ่นต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากความเชื่อและการสั่งสมประสบการณ์ในการแก้ปัญหาสุขภาพอนามัยสืบทอดกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน เป็นการปรับตัวของประชาชนเพื่อความอยู่รอดตามวิถีชีวิตที่เป็นไปตามธรรมชาติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เช่น การเรียนรู้ฤทธิ์และสรรพคุณของสมุนไพรมาพร้อม ๆ กับการเลือกอาหารเพื่อการดำรงชีวิต ซึ่งนิยมเรียกว่า "**ธรรมชาติบำบัด**" เนื่องจากการแพทย์ทางเลือกมีอยู่หลากหลาย ผู้ใช้มักจะเป็นผู้มีประสบการณ์ที่ล้มเหลว หรือไม่พึงพอใจในการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การรักษาไม่หาย หรือไม่มียารักษา สิ้นหวัง บางรายมีสาเหตุปัจจัยอื่น ๆ เช่น ปัจจัยทางสังคม

ภูมิประเทศ จึงหันไปใช้วิธีการการแพทย์ทางเลือก แต่บางรายก็ใช้บริการด้วยภาวะจำยอม เช่น ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้สูงอายุ ประกอบกับประเทศไทยเราเป็นสังคมเสรี มีการแพทย์ทางเลือกหลายอย่าง จึงได้กลายเป็นช่องทางหากินของผู้มีหวังดีต่อสังคมดำเนินการหลอกลวงโฆษณาชวนเชื่อให้ประชาชนเสียทรัพย์สินเงินทอง เสียโอกาสในการรักษาพยาบาลที่ถูกต้องได้ทันท่วงที สูญเสียสุขภาพ หรือบางรายถึงขั้นสูญเสียชีวิตก็มีมาแล้ว ซึ่งเป็นเรื่องน่าเศร้าสลดใจยิ่งนัก

ดังนั้น ก่อนตัดสินใจเลือกใช้บริการการแพทย์ทางเลือก และธรรมชาติบำบัด วิธีใดหรือหลายวิธี จะต้องเลือกอย่างฉลาด ศึกษาหาความรู้ให้ดีก่อน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ประหยัดที่สุด และเกิดผลเสียจากการบำบัดรักษาน้อยที่สุด หรือไม่เกิดผลเสียเลย ก่อนตัดสินใจเลือกใช้ควรพิจารณาอย่างรอบคอบ

ควรประเมินตัวเราเองก่อนว่า มีความจำเป็นที่จะต้องใช้บริการการแพทย์ทางเลือกหรือไม่ เช่น กลุ่มวัยรุ่นในปัจจุบันหรือคนที่มีรูปร่างอ้วน นิยมไปฝังเข็มเพื่อลดน้ำหนักตามเพื่อน และตามสมัยนิยม หรือเชื่อคำบอกเล่าโดยไม่ได้ประเมินภาวะโภชนาการของตนเอง ซึ่งเป็นการเสียเงินโดยใช่เหตุ ดังนั้น ก่อนตัดสินใจเปลี่ยนการรักษาพยาบาลควรศึกษาถึงผลดี ผลเสียอย่างถี่ถ้วน และเลือกวิธีที่มีความเสี่ยงน้อยที่สุดหรือไม่มีเลย ที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ จะต้องรู้ถึงสิ่งที่จะสูญเสียไปกับการใช้บริการนั้นๆ เช่น เสียค่าใช้จ่าย การสูญเสียทางเศรษฐกิจและทางสังคม โดยเฉพาะผลเสียต่อสุขภาพอนามัยที่อาจจะเกิดตามมา

จึงขอฝากข้อคิดไว้สำหรับท่านที่กำลังจะตัดสินใจ หรือท่านที่ใช้บริการแพทย์ทางเลือก และธรรมชาติบำบัดวิธีใดวิธี

หนึ่งอยู่ จงศึกษาผลดี-ผลเสีย หาข้อมูลให้รอบคอบ อย่าหลงเชื่อคำบอกเล่าหรือการโฆษณาชวนเชื่อ ถ้าสงสัยควรสอบถามผู้รู้และผู้ที่มีประสบการณ์ก่อนจะดีกว่า

(ข้อมูลจากนายแพทย์ชวลิต สันติกิจรุ่งเรือง ที่ปรึกษากรมด้านสาธารณสุข สาขาพัฒนาระบบบริการทางการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข)

สมบูรณ์ ขอสกุล



ตำราขนมไทยโบราณ

ข้าวตังหน้าตั้ง

ส่วนผสม

เนื้อหมู 1/2 ก.ก. สับละเอียด กุ้งชีแฮ้ 1/2 ก.ก. สับละเอียด ถั่วลิสง 1 ถ้วย คั่วให้เหลือง เอาเปลือกออก โขลกละเอียด มะพร้าว 1 ก.ก. คั้นหัวกะทิ 1 ถ้วย หางกะทิ ประมาณ 2 ถ้วย หอมหัวเล็กหรือหัวใหญ่ หั่นสี่เหลี่ยมชิ้นเล็ก ๆ 1 ถ้วย พริกไทย 1 ช้อนชา กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ รากผักชี 1 ช้อนโต๊ะ โขลกละเอียด น้ำตาลทราย น้ำปลาดี ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ ไว้แต่งหน้า พริกแดงหั่นฝอย ไว้โรยหน้า น้ำมันสำหรับทอดข้าวตัง

วิธีทำ

1. กะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ระวังอย่าให้แตกมัน ใส่เครื่องที่โขลกไว้ และกุ้งหมู พอกุ้งหมูสุก ใส่น้ำปลา น้ำตาล ให้มีรสหวานนำและเค็มตาม ใส่หอมใหญ่และถั่วลิสง เมื่อรสดีแล้ว ใส่หัวกะทิ ยกลง รับประทานกับข้าวตังทอด

2. น้ำมันใส่กะทะมาก ๆ ตั้งไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อนจัด ใส่ข้าวตังทอดพอเป็นสีนวล ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

3. จัดข้าวตังใส่จานต่างหาก และหน้าตั้งต่างหาก

ขนมปังหน้าหมูและหน้ากุ้ง

ส่วนผสม

ขนมปังปอนด์ 1 แถว หั่นหนาครึ่งนิ้วเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดคำ เนื้อหมูหรือกุ้งสด 1/2 ก.ก. สับละเอียด ไข่เป็ด 4 ฟอง พริกไทย รากผักชี กระเทียมโขลกละเอียด ผักชี 3 ต้น เด็ดใบไว้แต่งหน้า น้ำมันพืช หรือน้ำมันหมู 1 ก.ก. น้ำปลาดี

วิธีทำ

1. ผสมหมูหรือกุ้งกับเครื่องที่โขลกไว้ ใส่ไข่ 2 ฟอง และน้ำปลาเคล้าให้เข้ากัน ลองปิ้งชิมรสดู ใช้ทาขนมปังและแต่งด้วยใบผักชี

2. ต่อยไข่ที่เหลือ 2 ฟอง ตีเข้าด้วยกัน หยิบขนมปัง ใช้หน้าแตะไข่ด้านหน้าที่ไว้ ทอดในน้ำมันร้อนจัดจนเหลือง ตักขึ้นวางบนกระดาษซับมัน รับประทานกับอาจาด

ส่วนผสมอาจาด

แตงกวาผ่าสี่หั่นชิ้นบางพอควร หอมใหญ่หรือหอมเล็กหั่นบางบาง ๆ ผักชี พริกแดงหั่นฝอย น้ำส้ม 1/2 ถ้วย น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

ผสมน้ำส้ม น้ำตาลทราย เกลือ ตั้งไฟให้เดือด ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น เวลารับประทานใส่แตงกวา หอมใหญ่ แต่งหน้าด้วยพริกแดง ผักชี

ขนมค้างคาว

เครื่องปรุงแป้ง

ข้าวเม่าบุบพอแตก 2 ถ้วย มะพร้าวขูด 1 ถ้วย กะทิข้นๆ 1 ถ้วย เกลือ 1 ช้อนชา

เครื่องปรุงไส้

กุ้งสับหยาบๆ 1/2 กิโลกรัม มะพร้าวขูด 5 ช้อนโต๊ะ กระเทียม พริกไทย รากผักชี ตำละเอียด 1 ช้อนชา ใบมะกรูดหั่นฝอยและผักชี 3 ช้อนชา เกลือ 1 ช้อนชา น้ำตาล 2 ช้อนชา น้ำมันหมู 1 ช้อนชา

แป้งชุบทอด

แป้งข้าวเจ้า 1/2 ถ้วย เกลือ 1/2 ช้อนชา กะทิ 2/3 ถ้วย ผงฟู 2 ช้อนชา น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำไส้

ผัดกระเทียม พริกไทย รากผักชีที่ตำละเอียดจนหอม ใส่กุ้ง มะพร้าวที่สับไว้ ผัดพอสุก ใส่เกลือ น้ำตาล ชิมรสตามชอบ ยกลง โรยผักชี ใบมะกรูดหั่นฝอย

แป้งชุบทอด

แป้งข้าวเจ้า กะทิ เกลือ ผงฟู ละลายให้เข้ากัน สำหรับชุบขนมทอด

แป้ง

ข้าวเม่าบุบพอแหลก พรมน้ำอุ่นประมาณ 4 ช้อนโต๊ะ ใส่เกลือเคล้าให้เข้ากัน เอาผ้าขาวบางชุบน้ำคลุมไว้ ทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที นำมานวดใส่มะพร้าวขูดที่นึ่งไว้ แล้วนำกะทิที่ตั้งเดือด แล้วนวดเข้าด้วยกันจนเหนียว เอาผ้าชุบน้ำคลุมไว้ ทิ้งไว้ประมาณ 1/2 ช.ม. แล้วนำแป้งมาคลึงให้บาง ตัดเป็นรูปสามเหลี่ยมหรือสี่เหลี่ยม แล้วพับกลางให้เป็นสามเหลี่ยมคล้ายค้างคาว ใส่ไส้แล้วชุบแป้งทอดไฟกลาง ๆ พอเหลืองตักขึ้น รับประทานได้

ขนมทองเอก

ส่วนผสม

น้ำตาลทราย 2 1/4 ถ้วย กะทิคั้นข้นๆ 3/4 ถ้วย ถั่วทองต้ม 1 ถ้วย (ต้มแล้วยีให้ละเอียด) ไข่ไก่ 7 ฟอง (ใช้เฉพาะไข่แดง)

วิธีทำ

น้ำตาลทรายกับหางกะทิ (ประมาณ 2 ถ้วย) ตั้งไฟพอน้ำตาลละลายแล้วกรองใส่กะทะทอง ตั้งไฟต่อไป เคี่ยวจนค่อนข้างข้น จึงใส่หัวกะทิ พอข้นแล้วยกลงจากเตา ทิ้งไว้พออุ่น จึงใส่ถั่วทองที่ต้มและยีละเอียดแล้ว และไข่ไก่เอาเฉพาะไข่แดง ผสมให้เข้ากัน แล้วตั้งไฟกวนจนข้นยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น และค่อยๆ กวนทั้งเย็นๆ จนคืนสีของขนมเป็นสีเหลืองขุ่นๆ เป็นอันใช้ได้

วิธีปั้น

ปั้นขนมเป็นก้อนกลมๆ ขนาดพอสมควร แตะทองคำเปลวนิดหน่อยแล้วเอาลงอัดในพิมพ์ (ต้องอัดให้แน่น) แล้วจึงโขกออกมา

ขนมหน้านวล

ส่วนผสม

ไข่แดง (ไข่ไก่) 1 ถ้วย น้ำตาลทรายป่นละเอียด 2 ถ้วย แป้งสาลี 1/4 ถ้วย น้ำมันพืชสำหรับทาพิมพ์เล็กน้อย มะพร้าว 1 ซีก เกลือป่นเล็กน้อย

วิธีทำ

ผสมไข่แดงและน้ำตาลลงในชามใหญ่ คนให้เข้ากัน ไปทางเดียวกันคนช้าๆ ในตอนแรกประมาณ 15 นาที จากนั้นให้แรงขึ้นเป็นลำดับ จนน้ำตาลละลายข้นเหนียวและขึ้นมันแล้วตักแบ่งใส่ชามเล็ก 1 ถ้วย

ผสมแป้งสาลีร่อนแล้ว 1 ช้อนชา คนเบาๆ ให้เข้ากัน ตักหยอดลงในพิมพ์ที่ทาน้ำมันไว้แล้ว แบ่งผสมเช่นนี้จนหมดไข่ที่คนไว้ นำขนมที่หยอดในพิมพ์แล้วเข้าเตาอบ ใช้ไฟขนาดกลาง 5-7 นาที นำออกมาจากเตา พอเย็นแกะออกจากพิมพ์ รับประทานกับมะพร้าวขูดฝอยผสมเกลือเล็กน้อย

ข้อสังเกต

ไม่ใช้วิธีตีไข่ ใช้คนตลอดเวลา หากใช้ตีด้วยมือหรือเครื่องไฟฟ้าไข่จะขึ้นเร็วไปก่อนที่น้ำตาลจะละลายหมด เมื่ออบแล้วขนมจะกระด้าง ไม่นุ่มเหมือนที่ท่านผู้ใหญ่สมัยก่อนทำ

ขนมเทียนสลัดงา

เครื่องปรุง

มะพร้าวทึนทึกปอกผิว ขูดกระต่ายจีน 2 ถ้วย น้ำตาลทราย 1 1/2 ถ้วย น้ำดอกมะลิ 2 1/2 ถ้วย แปะแซ 2 ช้อนโต๊ะ แป้งข้าวเหนียวอย่างแท้ร่อนแล้ว 5 ถ้วย งาขาวอย่างเม็ดเล็กเลือกให้สะอาด ล้างน้ำแล้วคั่วให้เหลือง 1 ถ้วย สีผึ้งกะทิอย่างดีพอควร

วิธีทำไส้

ผสมน้ำตาลทราย 2 ถ้วย กับน้ำดอกมะลิ 1/2 ถ้วย และแปะแซ 2 ช้อนโต๊ะ ลงหม้อตื้น ๆ ตั้งไฟพอละลายยกลงกรองด้วยผ้าขาวบางลงกะทะทอง เคี่ยวไฟกลาง ๆ พอเหนียวใส่มะพร้าว กวนจนเหนียวดีแล้วยกลง ตั้งไว้จนคลายร้อน พอปั้นได้ปั้นเป็นก้อนกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 1/2 ซ.ม. ผึ่งไว้ให้แห้ง แล้วใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิทอบด้วยดอกมะลิ กระดังงาลนไฟและควันเทียนอบไว้ 1 คืน

วิธีทำแป้ง

แป้งข้าวเหนียว 5 ถ้วย ผสมกับน้ำดอกมะลิ 2 ถ้วย ผสมพอเข้ากันดีแล้วใส่ภาชนะทนไฟ นึ่งบนน้ำเดือด ไฟแรง ๆ ประมาณ 45 นาที ถึง 1 ซ.ม. เมื่อแป้งสุกทิ้งไว้จนแห้งเย็นสนิทแล้วจึงนำไปห่อไส้

วิธีทำใบตอง

ใช้ใบตองตานีเช็ดสะอาด เจียนกลม (เท่าจำนวนไส้) เส้นผ่าศูนย์กลาง 12 ซ.ม. ลนไฟให้อ่อนตัว แล้วพับเตรียมไว้

วิธีห่อ

ใช้ปลายนิ้วแตะขี้ผึ้งพอควร หยิบแป้งที่นึ่งแล้วกะพอหุ้มมิดไส้ อย่าให้แป้งหนามากนัก เมื่อห่อไส้แล้วใส่ลงในงา คลุกพองาจับทั่วแป้ง นำขึ้นมาห่อใบตองที่เตรียมไว้

ข้าวตู

เครื่องปรุง

ข้าวสารเจ้า 1 ลิตร ข้าวเหนียว 1/2 ลิตร น้ำตาลปึก 2 ก.ก. มะพร้าวขูดขาว 1 ก.ก. เทียนอบ ดอกมะลิ ดอกกระดังงา

วิธีทำ

นำข้าวสารเจ้า ข้าวเหนียว ผสมให้เข้ากัน ล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำขึ้นคั่วไฟให้สีนวล แล้วโม่ให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง

นำน้ำตาลขยำกับน้ำ กรองให้สะอาด เสร็จแล้วใส่มะพร้าวขึ้นตั้งไฟกวนให้เหนียวและนำข้าวที่โม่ไว้ลงกวนให้เข้ากันคะเนพอให้ปั้นได้ หรือนำใส่พิมพ์แล้วนำไปอบกับเทียนอบ ดอกมะลิ ดอกกระดังงา (ต้องลนไฟจึงจะหอม)

ขนมน้ำดอกไม้

เครื่องปรุง

แป้งข้าวเจ้า 1 ถ้วยตวง แป้งมัน 2 2/3 ช้อนตวง น้ำเชื่อม 1 1/4 ถ้วยตวง น้ำสีสกัดจากธรรมชาติ น้ำปูนใส ปริมาณรวมกัน 4 ช้อนโต๊ะ น้ำกลิ่นมะลิหรือกุหลาบ 1 หยด

วิธีทำ

1. นวดแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน กับน้ำสีที่ต้องการและน้ำปูนใส
2. ค่อย ๆ เติมน้ำเชื่อมลงทีละน้อยนวดไปเรื่อย ๆ จนหมดน้ำเชื่อม พักไว้
3. เรียงถ้วยตะไลในรังถึง นึ่งให้ร้อนจัด จึงเทแป้งลงถ้วย ปิดฝานึ่ง 5 นาที ก็สุก ยกลงพักไว้ให้เย็น จึงใช้ไม้พายเล็ก ๆ บาง ๆ แคะออก จัดสลับสีให้งามตามชอบ

หมายเหตุ

1. วิธีเคี่ยวน้ำเชื่อม ใช้น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วยตวง ผสมกับน้ำ 1 1/4 ถ้วย ตั้งไฟให้เดือดประมาณ 5 นาที ยกลง ถ้าสกปรกควรกรองด้วยผ้าขาวบางเสียก่อน
2. ถ้าต้องการกลิ่นหอมของธรรมชาติ ให้ใช้น้ำลอยดอกมะลิหรือน้ำใบเตยทำน้ำเชื่อม แล้วงดเติมน้ำกลิ่นหอมอื่น ๆ

น้ำลอยดอกมะลิทำดังนี้คือ ใส่น้ำสะอาดในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท เลือกดอกมะลิงาม ๆ ที่ไม่ชอกช้ำ ปลิดก้านออก ลอยในน้ำนั้น (ควรลอยตอนค่ำ) ปิดฝาให้สนิททิ้งค้างคืนไว้ รุ่งเช้าเก็บดอกมะลิออกแล้วปิดฝาภาชนะไว้ตามเดิมจนกว่าจะใช้

ถ้าต้องการกลิ่นหอมใบเตย ใช้ใบเตยตัดเป็นท่อน ๆ ใส่หม้อน้ำต้มพอเดือดสักครู่ (ควรปิดฝาไว้ตลอดเวลา) ยกลง (ถ้าต้มนานสีเขียวจะละลายออกมาในน้ำบ้าง)

3. สีธรรมชาติที่นำมาใช้ใส่ขนมน้ำดอกไม้ คือ

1. สีชมพู จากครั่ง
2. สีเหลือง จากเกสรดอกคำฝอย
3. สีฟ้า จากดอกอัญชัน
4. สีเขียว จากใบเตย

ฝอยทอง

เครื่องปรุง

ไข่ไก่ 12 ฟอง ไข่เป็ด 12 ฟอง น้ำตาลทรายขาว 1 กิโลกรัม น้ำ 3/4 ถ้วย ดอกมะลิ

วิธีทำ

เชื่อมน้ำเชื่อมแล้วกรองให้สะอาด ใส่กะทะทอง

ต่อยไข่เป็ดและไข่ไก่แยกใส่คนละชาม เพื่อตักไข่ น้ำค้างของไข่ไก่ออกประมาณ 6 ช้อนโต๊ะ (ใช้แต่ของไข่ไก่เท่านั้น) แล้วจึงใช้มือช้อนไข่แดงขึ้นมารีดเอาเยื่อหุ้มออกทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่รวมกันได้ ทำจนหมดไข่ จึงนำไข่น้ำค้างที่ตกไว้มาผสมแล้วกรองด้วยผ้าก๊อส นำมาโรยในกะทำที่มีน้ำเชื่อมกำลังเดือด พอไข่สุกใช้ไม้สอยขึ้นมาส่ายไปมาในน้ำเชื่อมที่อยู่ในกะทะจนเส้นเรียบ แล้วจึงพับให้พอดีคำ ทำไปจนหมดไข่ เรียงลงในกล่อง ราดน้ำเชื่อมให้ชุ่มแล้วอบด้วยดอกมะลิ 1 คืน

ข้าวต้มผัด

เครื่องปรุง

ข้าวเหนียวขาว 1 ก.ก. กล้วยน้ำว้าสุก 25 ลูก มะพร้าวขูดขาว 1 ก.ก. น้ำตาลทราย 1 ก.ก. เกลือป่น ถั่วดำ 2 ขีด

วิธีทำ

ข้าวเหนียวซาวน้ำให้สะอาด แช่ไว้ประมาณ 3 ช.ม. ใบตองอ่อนตัดเป็นสีเหลี่ยม กว้าง-ยาว ประมาณ 6 นิ้ว

นำถั่วดำล้างน้ำต้มให้เปื่อย คั้นมะพร้าวให้หมดมัน วางทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วช้อนเอาแต่หัวกะทิ 4 ถ้วยตวง นำกะทิขึ้นตั้งไฟ ให้เดือดแล้วเอาข้าวเหนียวที่เตรียมไว้ใส่ผัดให้จวนสุก ใส่เกลือ น้ำตาล ชิมรสตามใจชอบ แล้วยกลงผสมกับถั่วดำ สำหรับกล้วยน้ำว้าที่เตรียมไว้ผ่าเป็น 4 ซีก ห่อด้วยใบตอง และนึ่งประมาณ 2 ช.ม.

ขนมตาล

วิธีทำ

ลูกตาลยี 1 ถ้วย (ยีก่อน 1 วัน ใส่ถุงตากตั้งแต่เช้าจนเย็น) น้ำตาลทราย 3 ถ้วย กะทิคั้นข้นๆ 3 ถ้วย (มะพร้าว 1 ก.ก. คั้นน้ำอุ่น 3 ครั้ง ตวงให้ได้ 3 ถ้วย ตั้งไฟพอเดือด) แป้งข้าวเจ้าสด (ถ้าข้าวเก่าจะดี) ยีให้ละเอียด ตวง 4 ถ้วย

นวดแป้งกับลูกตาลนานกว่า 1/2 ช.ม. ใส่น้ำตาลทีละน้อยจนหมดและละลาย ใส่กะทินวดให้เข้ากัน ใส่หม้อปิดฝาไว้ค้างคืน รุ่งขึ้นหยอดนึ่งได้ ไฟแรงนาน 20 นาที

ขนมเปียกปูน

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า 1 ถ้วย น้ำตาลเพชร 1 ถ้วย น้ำเปล่าธรรมดา 5 ถ้วย กาบมะพร้าว (ตรงเปลือกแข็งเผาไฟให้ไหม้ ละลายกับน้ำให้ข้นหน่อย แล้วกรองให้สะอาด พักไว้) มะพร้าว 1 ผล

วิธีทำ

ละลายแป้งกับน้ำและน้ำตาลผสมเข้าด้วยกัน ผสมน้ำกาบมะพร้าวที่กรองไว้ลงไปด้วยเสร็จแล้วกรองใหม่อีกครั้งด้วยผ้ากรอง (สมัยใหม่โดยมากชอบกรองด้วยกระชอนลวด ขออย่าได้ใช้) ใช้กะทะทองเหลืองหรือกะทะเหล็กก็ได้ ใช้พายไม้กวน พยายามอย่าวางมือจะติดกะทะกวนจนเหนียวตามความพอใจ เสร็จแล้วใส่ถาดหรือจามชามที่เตรียมไว้ ถ้าเหนียวดีหน้าตาจะไม่ค่อยสวยแต่อร่อยดี

มะพร้าวขูดด้วยมือ เป็นเส้นถึงจะสวย แล้วนึ่งเพื่อกันเสียแล้วคลุกเกลือป่นนิดหน่อย รับประทานกับขนมเปียกปูน

ขนมลา

เครื่องผสม

แป้งข้าวจ้าว 11 ลิตร แป้งข้าวเหนียว 11 ลิตร น้ำตาลทราย 2 ก.ก. น้ำตาลปีบ 1 ก.ก. เคี่ยวผสมเข้าด้วยกัน น้ำมันพืช 1 1/2 ขวด ไข่ต้มสุกใช้เฉพาะไข่แดง 3 ฟอง ไม้เหลากลมๆ 2 อัน สำหรับไว้แซะขนม

วิธีทำ

1. นำแป้งทุกชนิดแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 2 ชั่วโมง

2. สรงแป้งขึ้นใส่ตะกร้ารองก้นด้วยใบไม้ เช่น ใบมะละกอ และใบคูระ ปิดด้วยใบไม้ชนิดเดียวกัน เพื่อให้แป้งร้อนระอุ ทิ้งไว้ประมาณ 3 วัน

3. นำแป้งไปโม่ให้ละเอียด หรือจะตำด้วยครกตำข้าวก็ได้

4. นำแป้งมากรองด้วยผ้าขาวธรรมดาจนหมดแป้ง ทิ้งให้แห้งตกตะกอน แล้วรินน้ำใสๆ เททิ้ง

5. แป้งแบ่งออกเป็นห่อๆ ด้วยผ้าขาวธรรมดา ผูกด้วยเชือกแขวน ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ หรือ จะใช้ไม้ดอกหนีบจนแป้งแห้ง ทิ้งไว้ประมาณ 3 วัน ระยะทิ้งไว้นี้จะต้องคอยหมั่นกลับแป้ง ช่วยให้แป้งแห้งสนิทดี

6. น้ำตาลทราย เคี่ยวรวมกับน้ำตาลปีบ ใส่น้ำพอประมาณอย่าให้เหลวเกินไปหรือข้นเกินไป

7. นำแป้งที่แห้งสนิทดีแล้วมาตำ ใส่น้ำตาลที่เคี่ยวไว้ลงเล็กน้อย โขลกจนเข้ากันดี เอาขึ้นใส่ภาชนะ นำมาเคล้าเติมน้ำตาลลงอีกคะเนดูใช้ฝ่ามือตบแป้งจนเข้ากันดี ยกขึ้นดูแป้งเป็นเส้นไม่ขาดก็ใช้ได้

8. กะทะตั้งไฟ ใช้ถ่านอ่อน ๆ ทาด้วยน้ำมันพืชผสมไข่ต้มสุก เช็ดให้ทั่วกะทะ (การลงไข่ทำเมื่อตอนขนมติดกะทะ นอกจากนั้นใช้น้ำมันเปล่า ๆ เช็ด)

9. ตักแป้งใส่พิมพ์ละเลงในกะทะที่ร้อน คะเนดูพอเส้นขนมเหลืองเป็นไยไหมใช้ไม้กลม ๆ ที่เตรียมไว้แซะพับเป็นรูปสามเหลี่ยมขึ้นจากกะทะ

หมายเหตุ

- เมื่อแซะขนมขึ้นจากกะทะจะต้องทาน้ำมันทุกครั้งก่อนจะลงขนม และในกรณีที่ขนมติดกะทะให้ใช้ไข่ลงทาให้ทั่ว อาการจะหายไป
- การผสมแป้ง ถ้าขนมหวานจัดจัดเส้นขนมจะขาดขณะที่ละเลง และลักษณะของเส้นจะไม่เป็นไยไหม
- การเคี่ยวน้ำตาล ไม่ควรเคี่ยวให้ข้นเกินไป และใสเกินไป
- เคล้าแป้งอยู่ตลอดเวลา มิฉะนั้นแป้งจะนอนก้น ทำให้เส้นขนมขาดได้
- พิมพ์ขนมเจาะรูแบบพิมพ์ซ่าหริ่ม ช่วงห่างกัน ๑ นิ้ว จะใช้กะลามะพร้าวขัดสวย ๆ หรือกระป๋องก็ได้

วิธีทำกรอบ

นำขนมมาพับครึ่งเข้าหากัน พับ 2 ครั้ง โดยด้วยน้ำตาลทรายเม็ด แล้วม้วนให้แน่นกลมเท่าหัวแม่มือ นำไปตากแดดประมาณ 3 ชั่วโมง เก็บใส่โหลหรือภาชนะอื่นใดที่กันลมได้ เก็บไว้รับประทานนานวัน

ขนมถั่วแปบ

เครื่องปรุงไส้

ถั่วทอง มะพร้าว น้ำตาล เกลือ

วิธีทำ

ถั่วทองคั่วจนหอม เราะเปลือกออกแล้วต้มให้เปื่อย (หรือจะซื้อถั่วทองต้มแล้วจากตลาด แล้วยำมาต้มให้เปื่อยอีกทีก็ได้) รินน้ำทิ้ง ดงให้แห้งแบบดงข้าว ตวงถั่วต้มนี้ 1 ถ้วยตวง ผสมกับมะพร้าวขูด 1/2 ถ้วย น้ำตาล เกลือ ชิมดูให้รสเค็มหวานตามชอบ

แป้ง

ข้าวเหนียวดำแช่น้ำโม่ให้ละเอียด ใส่ถุงผ้าทับด้วยของหนัก ๆ ให้แห้งน้ำพอปั้นได้ไม่ติดมือ ปั้นแป้งนี้เป็นเม็ดกลม ๆ (ขนาดเล็กใหญ่แล้วแต่จะต้องการให้ขนมมีขนาดเท่าใด) แล้วกดลงให้แบนเพื่อจะได้สุกเร็วขึ้นเวลาต้ม

ต้มน้ำให้เดือดแล้วนำแป้งที่ปั้นแล้วลงต้มพอสุกแป้งจะลอยขึ้น ตักจากน้ำร้อนแล้วมาแช่น้ำเย็นอีกครั้งหนึ่ง แล้งช้อนขึ้นให้สะเด็ดน้ำ นำเม็ดแป้งที่ต้มสุกแล้วนี้มาคลุกกับมะพร้าวขาวที่ขูดไว้แล้ว

อนึ่ง ถ้าไม่สะดวกในการโม่ข้าวเหนียว จะซื้อแป้งข้าวเหนียวดำจากร้านชูถิ่นก็ได้

วิธีปั้น

บี้แป้งที่ต้มแล้วคลุกมะพร้าวที่กล่าวไว้ตอนต้นจนบางกลม ตักไส้ถั่วที่ผสมไว้ใส่ตรงกลางแป้ง พับแป้งปิดให้สนิท อย่าให้ไส้หลุดออกมา คลุกมะพร้าวอีกครั้งหนึ่ง เวลารับประทานจิ้มงาผสมน้ำตาล

งาสำหรับจิ้ม

งาขาวล้างน้ำให้หมดทราย คั่วในกะทะให้เหลืองหอม ยกลงจากกะทะแล้วบดให้ละเอียดพร้อมกับน้ำตาลทราย ไม่ต้องใส่เกลืออีก เพราะไส้ขนมมีรสเค็มหวานแล้ว

แบบไส้กุ้ง

วิธีทำแป้ง

เช่นเดียวกับแป้งดำ แต่ใช้ข้าวเหนียวขาว หรือ แป้งข้าวเหนียวขาว

ไส้

ใช้กุ้งแม่น้ำ เพื่อจะได้มีมันกุ้งสีแดง ปอกกุ้งหั่นเล็กๆ หรือสับก็ได้ ผสมกับมะพร้าวขูดเล็กน้อยและมันกุ้ง ตำกระเทียม 2 กลีบ พริกไทย 9 เม็ด รากผักชีหั่นละเอียด 1/2 ช้อนชาให้ละเอียด แล้วนำมาคลุกกับกุ้งและมะพร้าวที่เตรียมไว้ ใส่เกลือป่นและน้ำตาลทรายนิดหน่อยใส่กะทะตั้งไฟให้สุก ชิมให้มีรสเค็มหวานตามชอบ แต่ควรจะให้มีรสจัดไว้หน่อย เพื่อเวลาห่อแป้งแล้วจะได้ไม่จืด พอไส้สุกยกลงจากเตา หั่นใบมะกรูดให้เป็นฝอย โรยหน้าด้วยผักชีตักใส่ชาม

วิธีปั้น

แบบเดียวกับไส้ถั่ว เวลารับประทานหยอดหัวกะทิข้นๆ ด้วยจะอร่อยขึ้น

สังขยา

ส่วนผสม

กะทิ 3 ถ้วย (มะพร้าวขูด 1 กก. คั้นด้วยน้ำ 2 ถ้วย)
น้ำตาลตะโหนด 1 1/2 ถ้วย
ไข่ตีฟู 6 ฟอง

วิธีทำ

ผสมน้ำตาลกับกะทิเข้ากันดีแล้ว กรองด้วยผ้าบางหรือกระชอนถี่ๆ ผสมไข่ตีฟูลงคนจนเข้ากันดีแล้ว นึ่งสังขยาส่วนนี้มีลักษณะอ่อน นิยมใช้สำหรับนึ่งผสมมะพร้าว นึ่งในภาชนะที่จะนำไปเสิร์ฟได้ นึ่งสำหรับตักใส่หน้าข้าวเหนียว ถ้าจะให้ตัดได้เช่นนึ่งในถาดแล้วตัดเป็นชิ้น ขอให้เติมไข่ลงอีก 2 ฟอง และควรจะเพิ่มน้ำตาลนิดหน่อย

ถ้าทำสังขยาฟักทอง ใช้ฟักทองทั้งผลคว้านแล้วตักสังขยาใส่ให้เต็มแล้วนึ่ง ขอให้ใส่ไข่เพิ่มอีก 4 ฟอง สังขยาฟักทองอย่างนี้สุกยาก กรุณานึ่งให้สุกจริงๆ สำหรับน้ำตาลท่านจะเติมอีกบ้างก็ได้ ถ้าท่านชอบสังขยาที่หวานกว่าส่วนที่ให้ไว้

ขนมลำดวน

ดูดอกลักษณ์ให้ดีก่อน แล้วหัดปั้นให้คล้ายดอกจริง ด้วยดินน้ำมันเทียนแท้หรือแป้งที่ผสมเหนียวเป็นก้อนจนคล่องมือ และคล้ายคลึงดอกจริง ผู้ที่รักจะทำจะต้องทำได้สำเร็จตามส่วนต่อไปนี้

แป้งสาลี 2 ถ้วย น้ำตาลละเอียด 1 ถ้วย น้ำมันหมูใหม่ๆ 1/2 ถ้วย ฟักเชื่อมสีแดงหั่นละเอียดพอสมควร เทียนอบ มะลิ กระดังงา (ถ้าชอบ)

วิธีผสมแป้ง

แป้งสาลีร่อนเสียก่อนจึงตวงน้ำตาลละเอียดอย่าให้ชื้น ผึ่งแดดพออุ่นผสมด้วยน้ำมันหมูนวดให้เข้ากันจนปั้นเป็นก้อนกลมได้ บางครั้งต้องเพิ่มน้ำมันอีกนิดหน่อย ปั้นเบาๆ ให้กลมเท่าๆ โดยปั้นแป้งเป็นแท่งกลมยาว แล้วตัดให้เท่าๆ กัน ต้องระวังให้ก้อนเสมอ เมื่อชำนาญจะสามารถทำได้เร็วและเสมอขึ้น ให้แป้งก้อนกลมประมาณ 1-1 1/2 ซม. ถ้าชอบดอกใหญ่ ก็เพิ่มตามต้องการ

ผ่าออกเป็น 4 ส่วน ปั้นทีละกลีบให้คล้ายกับกลีบดอกลำดวนสามกลีบ แล้วชนกันเป็นรูปเหลี่ยม ใช้น้ำมันหมูใส่ถ้วยเล็กจิ้มโคนกลีบให้ติดกัน แล้วปั้นกลีบที่สี่ที่เหลือเป็นก้อนกลมวางตรงศูนย์กลาง ใช้ปลายมีดบางๆ กดเบาๆ กดบนลูกยอดนั้นเป็นสามแฉกอย่าให้ขาด (ดูให้ดีจากดอกจริง) เป็นปุ่มบนอยู่ตรงกลางกลีบเหมือนเกษร ปั้นจนเต็มถาดที่ทาน้ำมันเล็กน้อย คีบยอดแดงใส่ทีละดอก แล้วเข้าเตาอบไฟแรง 350° ประมาณ 7-10 นาที อบครั้งแรกช้ากว่าครั้งต่อๆ ไป ควรติดไฟทิ้งไว้สักพักก่อนอบ

เมื่อเหลืองตามต้องการคีบด้วยปากคีบใส่บนกระดาษซับน้ำมัน เมื่อเย็นสนิทดีแล้ว จึงคีบใส่ขวดโหล อบด้วยมะลิ กระดังงา เทียนอบ

เวลาอบดอกไม้ (ในขวดโหล) ควรอบดอกไม้ที่เริ่มบานตอนหัวค่ำ แล้วเช้ามืดรีบนำดอกไม้ออกให้หมด ต่อมาคีบเบา ๆ ลงกล่อง หรือขวดตามต้องการควรเป็นภาชนะที่อัดลมจะได้กรอบอยู่ได้ทน ผู้รู้คุณค่าของขนมจะหยิบด้วยความระวัง ตามแบบท่านผู้ใหญ่ที่เคยสั่งสอนมาก่อน

ข้าวยาคู

ส่วนผสม

ข้าวอ่อนขนาดเป็นน้ำนม ใบเตยหอมหั่นละเอียด น้ำดอกมะลิแช่ไว้ตั้งแต่ตอนกลางคืน น้ำตาลทราย มะพร้าวคั้นเอาแต่หัว

วิธีทำ

ครกหินสะอาด รูดข้าวออกจากรวง ล้างน้ำสะอาด แล้วตำทีละน้อยควักขึ้นใส่น้ำดอกมะลิ ระหว่างที่ทำข้าวก็ตำใบเตยไปด้วย จนกระทั่งหมดข้าวและใบเตย ขยำกับน้ำดอกมะลิจนเห็นว่าข้าวอ่อนหมดแป้ง บีบกากออกจนหมด เอาน้ำตาลใส่ ชิมดูตามชอบ แล้วกรองด้วยผ้าขาวบางคนด้วยช้อนไม้ในกะทะทอง อย่าวางมือจนเห็นแป้งใสดีและข้นพอประมาณจึงใส่หัวกะทิใช้ไฟอ่อน (เพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน)

ขนมตะโก้

เครื่องปรุง

ตะโก้แห้ว

แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลปึก น้ำ เกลือ แห้ว

วิธีทำตัวตะโก้

แป้งข้าวเจ้า 1 ถ้วย น้ำตาลปึก 1 ถ้วย น้ำ 6 ถ้วย

ทั้งสามสิ่งนี้ละลายกรองใส่กะทะกวนให้เหนียว แล้วใส่แห้วที่หั่นละเอียดลงไป กวนให้เข้ากันดีแล้วยกขึ้นตักใส่กระทง

หน้าตะโก้

มะพร้าว คั้นกะทิ 4 ถ้วย เกลือป่น 1/2 ถ้วย แป้งข้าวเจ้า 1/2 ถ้วย

กวนให้เข้ากัน แล้วตักหยอดหน้า

ขนมจีบ

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า 2 ถ้วย แป้งมัน (ใช้เวลาปั้น) 1 ถ้วย น้ำ 2 ถ้วย แป้งท้าวยายม่อม 3 ถ้วย

เครื่องปรุงไส้

ปลา หรือ หมู หรือไก่เนื้อล้วน บดละเอียดหรือสับ 1 ถ้วย หัวหอมแดงสับละเอียด 1/2 ถ้วย กระเทียมสับละเอียด 1 ช้อนชา ก้านผักชีสับละเอียด 1 ช้อนชา พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา น้ำปลา 1 ช้อนชา ใบผักชีหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมัน 1 ถ้วย ไข่ไก่ 3 ฟอง กรอกหั่นเป็นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ

รับประทานกับ

ผักกาดหอม ผักชี พริกสด

วิธีทำ

ละลายแป้งข้าวเจ้าและแป้งท้าวยายม่อมในหม้อก้นลึก ใช้มือบี้แป้งจนไม่เป็นเม็ดตั้งไฟกวนด้วยพายไม้จนสุก นำมายีในจานด้วยช้อนจนไม่เป็นลูก ใช้มือชุบน้ำนวดแป้งจนไม่เป็นลูก และแป้งเหนียวดี

ผัดไส้ใช้น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ เจียวกระเทียมกับก้านผักชีพอละเอียดใส่ไก่ หอมสับทั้งสองอย่างผัดจนเข้ากันดี ใส่เกลือ พริกไทย น้ำปลา น้ำตาล ไข่กรอกหั่นเล็ก ๆ ใบผักชีผัดให้เข้ากัน ชิมรส ยกลง

ขนมขี้หนูเมืองเพชร (ขนมทราย)

เครื่องปรุง

แป้งข้าวเจ้า (โม่ตากแห้ง) 1/2 ก.ก. น้ำผสมกับแป้ง 1 1/4 ถ้วย น้ำตาล 1/2 ก.ก.

วิธีทำ

1. น้ำตาลผสมกับน้ำตั้งไฟให้ละลาย พอเดือดยกลงแล้วกรองตวงให้ได้ 3 ถ้วยพักน้ำเชื่อมไว้ให้เย็น

2. ผสมแป้งกับน้ำตาลให้เข้ากัน แล้วนำมายีบนตะแกรงลวด 2 ครั้ง

3. นำแป้งที่ยีแล้วนึ่งให้สุก (ประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง) ยกลง เทใส่ภาชนะพักไว้จนกว่าแป้งจะอุ่น แล้วจึงเทใส่ลงในแป้งที่นึ่งแล้ว คนให้ทั่ว ทิ้งไว้ให้เย็นประมาณ 15 นาที จึงคุ้ยให้กระจาย ขนมจะฟูและนุ่ม อบด้วยเทียนอบดอกมะลิ รับประทานกับมะพร้าวทึนทึก

ถ้าชอบหวานก็เพิ่มน้ำตาลได้ตามชอบ สำหรับแป้งนั้นสมัยก่อนใช้แป้งโขลก ซึ่งเป็นการลำบากมาก จึงได้เปลี่ยนเป็นใช้แป้งโม่ตากแห้ง นับว่าได้ผลดีเช่นเดียวกัน และเป็นการสะดวกดีอีกด้วย

ขนมรังไร

เครื่องปรุง

แป้งข้าวเจ้าอย่างดีร่อนแล้ว 2 ถ้วย น้ำดอกมะลิ 1 1/2 สีทำขนมตามชอบใส่เล็กน้อยพองาม งาขาวเม็ดเล็กเลือกให้สะอาดแล้วคั่วพอเหลือง นำมาลงครกบดพอแตก 1/2 ถ้วย น้ำตาลทรายขาวอย่างเม็ดเล็ก 1/2 ถ้วย เกลือป่น 2 ช้อนชา มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย 1 ถ้วย นึ่ง 2–3 นาที น้ำกะทิข้นกลาง 1 ถ้วย กับเกลือป่น 1–2 ช้อนชา คนไฟพอเดือดยกลง

วิธีทำ

แป้งสองถ้วยผสมน้ำดอกมะลิ ละลายจนไม่เป็นเม็ดเล็ก ใส่สีพอควร ใส่หม้อตั้งไฟกลาง กวนจนเป็นก้อน ล่อนจากหม้อ

ยกลงจนคลายร้อน ใช้มือชุบน้ำดอกมะลินวดจนแป้งนิ่ม แล้วปั้นเป็นก้อนใส่เครื่องอัดเป็นคำ ใช้ซ่อมตักใส่ลงถังที่ปูผ้าขาวบางชุบน้ำเตรียมไว้ นึ่งบนน้ำเดือดประมาณ 3–4 นาทีก็สุก จัดลงจานรับประทานพร้อมมะพร้าวทึนทึกขูดฝอยกะทิและงาที่ผสมน้ำตาลเกลือแล้ว

ขนมกระยาสารท

เครื่องปรุง

น้ำตาลปีบ 2 ก.ก. น้ำอ้อย 300 กรัม แปะแซ 500 กรัม ถั่วลิสงคั่วแล้ว 700 กรัม งาคั่วแล้ว 600 กรัม ข้าวเม่าคั่วแล้ว 1 1/2 ก.ก. ข้าวตอก 51 กรัม

วิธีทำ

1. ข้าวเม่า ถั่วลิสง งา ที่คั่วสุกแล้ว เคล้ารวมกัน

2. น้ำตาลปีบ น้ำอ้อย แปะแซ ผสมกับน้ำใส่กะทะทองตั้งไฟ น้ำตาลละลายดีเทใส่กระชอน กรองเอาผงออก น้ำตาลจวนเดือด ใส่ข้าวตอก เคี่ยวน้ำตาลจนเหนียวลองหยดน้ำตาลลงในน้ำเย็น หยิบน้ำตาลดู ถ้าปั้นเป็นก้อนได้ยกกะทะน้ำตาลขึ้น เอาเครื่องปรุงทั้งหมดที่ไว้เทใส่ในน้ำตาล ใช้พายกวนให้เข้ากัน แล้วตักใส่ถาด เกลี่ยให้เรียบ ตัดเป็นชิ้น ๆ ขณะยังร้อนอยู่ ส่วนนี้จะได้กระยาสารท 5 1/2 กิโลกรัม

หมายเหตุ

ข้าวเม่าส่วนมากบางทีจะมีเป็นก้อน ควรบี้ให้ข้าวเม่ากระจาย แล้วร่อนแบ่งเป็นพวก ๆ เอาน้ำพรมเคล้าให้ข้าวเม่าขึ้น เวลาคั่วจะพองสวย

งาควรใช้งาดำ ก่อนใช้ต้องแช่น้ำสักหนึ่งชั่วโมง แล้วเอามาตำตากแดดฝัดเอาเปลือกจะหอมกว่าใช้งาขาว

ถ้าหาข้าวเม่าไม่ได้ อาจใช้ข้าวเหนียวนึ่งแล้วตากแดด ระหว่างตากพยายามอย่าให้ติดเป็นก้อน แห้งแล้วเอามาคั่ว แต่ชนิดนี้ทำแล้วจะอร่อยสู้ข้าวเม่าแท้ ๆ ไม่ได้

ขนมละอองลำเจียก

ส่วนผสม

1. ไส้ขนม มะพร้าวทึนทึก 2 ก.ก. น้ำตาลทราย 6 ถ้วย ข้าวเหนียว 2 3/4 ถ้วย น้ำตาลปึก 2 ปึก ถั่วเขียวถั่ว (เอาเปลือกออก) 1/4 ถ้วย

2. แป้งห่อไส้ขนม มะพร้าว 1 ก.ก. ข้าวเหนียว 6 ถ้วย

วิธีทำ

ก. ไส้ขนม

1. ล้างข้าวเหนียว 2 3/4 ถ้วย แช่น้ำไว้ 3 ชั่วโมงแล้วนำไปโม่

2. มะพร้าวทึนทึก 2 กิโลกรัม ก่อนขูดต้องปอกผิวดำออกให้หมด

3. ผสมมะพร้าว แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย น้ำตาลปึกให้เข้ากันในกะทะทองเหลือง ยกขึ้นตั้งไฟ คนไปทางเดียวกันจนแห้ง จึงโรยถั่วเขียวคั่วลงไป และกวนให้เข้ากัน ยกลงแล้วตักใส่ภาชนะ

ข. แป้งห่อไส้ขนม

1. ล้างข้าวเหนียว 6 ถ้วย แช่น้ำ แล้วผึ่งให้แห้งค้างคืน รุ่งขึ้นนำไปตำให้ละเอียด และร่อนแป้ง

2. คั้นกะทิ จากมะพร้าว 1 กิโลกรัม ใช้แต่หัวกะทิใส่เกลือ 1/2 ช้อนชา ตั้งไฟให้เดือดยกลงทิ้งไว้ให้เย็น

ค. วิธีห่อไส้ขนม

1. นำแป้งที่ตำไว้ผสมกับหัวกะทิ คลุกให้เข้ากันจนแป้งร่วนดี

2. ยกกะทะตั้งไฟพอกะทะร้อน ร่อนแป้งที่ผสมแล้วตะแกรงตาเล็ก ๆ ลงในกะทะเป็นแผ่นบาง ๆ พอแป้งสุก วางไส้ขนมลงไปบนแป้ง และม้วนขึ้น ห่อไส้จนหมดแป้ง

ขนมไส้ไก่

ส่วนผสม

แป้งสาลี แป้งข้าวหมาก แป้งข้าวเจ้า หอมหัวเล็ก สารส้ม น้ำตาลทรายอย่างขาวเป็นเกล็ด น้ำมันพืช และน้ำที่อบดอกมะลิ

ขั้นที่ 1 ขั้นต้นต้องทำเชื้อให้ขึ้นเสียก่อน

ขั้นที่ 2 วิธีผสมเชื้อ ตวงแป้งสาลี 2 ถ้วย ใส่หม้อหรือภาชนะที่มีฝาปิดให้สนิทแป้งข้าวหมากครึ่งลูกบดให้ละเอียด แป้งข้าวเจ้า 2 ช้อนโต๊ะ ผสม คนให้เข้ากันใส่น้ำเย็นครึ่งถ้วย เอาพายเล็ก ๆ คนให้แป้งกับน้ำเข้ากัน แป้งเชื้อที่ใช้ต้องให้เหลวขนาดแป้งทำขนมครก ผสมเสร็จแล้วปิดฝาค้างคืนไว้หนึ่งคืน ตากแดดโดยปิดฝาให้สนิทอีก ๑ วัน จนแป้งขึ้นเป็นฟองจึงใช้ได้ (เรียกว่าแป้งเชื้อ)

ขั้นที่ 3 วิธีผสมแป้งอีกครั้งหนึ่ง ตวงแป้งสาลีอีก 2 ถ้วย ร่อนแป้งก่อน ๑ ครั้งเทลงภาชนะที่มีฝาปิดได้ เทแป้งเชื้อทั้งหมดลงในแป้งที่ร่อนอีก ๑ ถ้วย หอมหัวเล็กโขลกให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำกรองเสียก่อนครึ่งถ้วย เอาสารส้มก้อนเล็ก ๆ ขนาดเท่าหัวแม่มือคนให้น้ำหอมสัก 5–7 รอบ แล้วเทรวมลงในแป้งคนให้เข้ากัน เติมน้ำลงไปอีก 1/4 ถ้วย คนดูให้เข้ากันเสร็จแล้วหยดสีหญ้าฝรั่นลงสักนิดหน่อย คนให้เข้ากันแล้วปิดฝาตั้งตากแดด ถ้าไม่มีแดดจะปิดฝาไว้เฉย ๆ ก็ได้ ประมาณ 4–5 ชั่วโมง ขนมก็จะขึ้นฟูขึ้นมา 3 เท่าตัวทีเดียว

ขั้นที่ 4 (วิธีทำน้ำเชื่อม) น้ำตาล ๑ ก.ก. น้ำ ๑ 1/2 (ใช้น้ำลอยดอกมะลิ) ใส่หม้อหรือกะทะทองที่มีรูปทรงเล็ก ๆ (เพื่อเก็บ

ความร้อนได้นาน) ตั้งไฟ คนพอน้ำตาลเดือดช้อนฟองดำ ๆ ทิ้ง ถ้าน้ำตาลสะอาดดีก็ไม่ต้องกรอง พอเดือดทั่วน้ำตาลละลายดีแล้วยกลงหยดสีหญ้าฝรั่นชงกับน้ำร้อน ๆ ลงไปสัก 2-3 หยด คนดูจนเป็นสีเหลืองออกแสดเข้มจึงใช้ได้

ตั้งกะทะก้นแบนราบลงบนเตา ใช้ไฟอ่อนกลาง ๆ (คือไม่อ่อนมากเกินไป) ใช้น้ำมันพืช (ดีที่สุดเพราะไม่เหม็นหืน) ลงในกะทะ พอน้ำมันร้อน ตักแป้งใส่ทะนานที่ทำด้วยกะลามะพร้าวลูกเล็ก ๆ เจาะรูไว้ที่ก้นกะลา เอาช้อนคนให้แป้งเข้ากันดีเสียก่อนแล้วโรยวนไปบนน้ำมันที่ร้อนประมาณ 2 รอบครึ่ง ใช้ไม้แหลมช้อนกลับไปกลับมาบ่อย ๆ แป้งทั้งสองข้างสุกเหลือให้สีเท่ากันจึงช้อนขึ้นแล้วใส่น้ำตาลเชื่อมร้อน ๆ ใช้ทัพพีรั่วกดให้ขนมไส้ไก่จมจนอิ่มน้ำตาลจึงยกขึ้นรอจนสะเด็ดน้ำตาล จึงวางลงบนถาดได้ทอดครั้งละ 4-6 อัน

ขนมปลากริมไข่เต่า

เครื่องปรุง

แป้งข้าวเจ้า 4 ถ้วย แป้งมัน 1 ถ้วย มะพร้าวขูดขาว 22 ก.ก. น้ำตาลปึก 2 กก. ปูนแดง เกลือ

วิธีทำ

นำแป้งข้าวเจ้า 4 ถ้วย แป้งมัน 1 ถ้วย ละลายกับน้ำ 2 ถ้วย ขึ้นตั้งไฟกวนให้สุกแล้วแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งใส่น้ำปูนแดง อีกส่วนหนึ่งใส่น้ำธรรมดานวดให้พอกดได้เอาหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด ใช้กระดานสำหรับกดตัวขนม ขึ้นวางปากหม้อ แล้วเอาแป้งขาวและแดงกดลงไป (กดแป้งขาวก่อน แล้วตักขึ้นแช่น้ำไว้)

คั้นกะทิแบ่งเป็น 2 ส่วน นำขึ้นตั้งไฟให้เดือด นำแป้งขาวที่ทำเสร็จแล้วยกขึ้นตั้งไฟใส่กะทิ เกลือ ปรุงรสตามใจชอบ ส่วนแป้งแดงนั้นใส่ลงในน้ำกะทิที่ผสมกับน้ำตาลปึก แล้วยกขึ้นตั้งไฟ

สีแดง เรียกว่า ขนมปลากริม สีขาว เรียกว่า ขนมไข่เต่า

ขนมครก

เครื่องปรุง

ข้าวสาร 3 ถ้วยตวง มะพร้าวขูด 3 ถ้วยตวง ข้าวสุก 5 ถ้วยตวงโม่รวมกันให้ละเอียด

หน้าหมู

หมู 1 กก. หอมหัวใหญ่ 1 กก. มันแกว 3/4 กก. (เพิ่มได้อีกเท่าตัว) ถั่วลิสงนิดหน่อย รากผักชี พริกไทย สับผัดให้เข้ากันชิมรส

หน้ากุ้ง

กุ้งนางหรือก้ามกรามที่มีมันแดงๆ มะพร้าวผสมบ้าง รากผักชี พริกไทย

หน้าหวาน

กะทิ 2 ส่วน แป้ง 1 ส่วน น้ำตาล เกลือนิดหน่อย

ตั้งเตา 6 เตา ทำได้นาน 4 ชม. ถ้าใช้น้อยลดส่วนลง เวลาใส่หน้าเค็มเด็ดผักชีวางบนหน้าพองาม

ขนมถ้วยตะไล

เครื่องปรุง

แป้งข้าวเจ้า ๑ 1/2 ถ้วย แป้งมัน 1/2 ถ้วย มะพร้าว ๑ กก. น้ำตาลปีก ๑ กก. เกลือนิดหน่อย

วิธีทำ

นำแป้งข้าวเจ้า ๑ ถ้วย แป้งมัน 1/2 ถ้วย และน้ำตาลปีก ผสมกับน้ำ 4 ถ้วย นวดให้เข้ากันแล้วกรอง

คั้นกะทิ 5 ถ้วย ผสมกับแป้งข้าวเจ้า 1/2 ถ้วย และใส่เกลือ ชิมรสตามใจชอบเสร็จแล้วนำถ้วยที่เตรียมไว้ขึ้นตั้งไฟนึ่งให้ร้อน แล้วใส่แป้งที่กรองไว้ ใส่ถ้วยประมาณ 1/2 ถ้วย นึ่งให้สุก แล้วยกลง ใส่กะทิที่เตรียมไว้ขึ้นนึ่งอีกครั้งหนึ่ง เสร็จแล้วรับประทานได้

ทองหยิบ

เครื่องปรุง

น้ำตาลทราย 6 ถ้วย น้ำ 8 ถ้วย ไข่ 20 ฟอง

วิธีทำ

1. น้ำตาลและน้ำใส่กะทะทอง ตั้งไฟให้น้ำตาลละลาย กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วตั้งไฟต่อไปจนน้ำเชื่อมงวด ยกลง (ใช้นิ้วแตะน้ำเชื่อมจะรู้สึกว่าเหนียว)

2. ต่อยไข่ แยกไข่แดง-ไข่ขาว ใช้แต่ไข่แดงตีให้เข้ากันจนขึ้น ไข่แดงจะเป็นสีนวล

3. ตักไข่แดงหยอดลงในน้ำเชื่อมเป็นอันกลม ๆ น้ำเชื่อมต้องตึง ยกกะทะขึ้นตั้งไฟให้เดือด พลิกกลับต้มต่อไปจนไข่สุก ใช้ไฟกลาง แล้วยกลง ตักไข่ขึ้นจึงหยิบแผ่นไข่ใส่ถ้วยจะหยิบ 3 หยิบ หรือ 5 หยิบก็ได้ ควรหยิบในขณะที่ไข่ยังอุ่นมากบีบน้ำเชื่อมออก ใช้ไม้ไผ่กลมช่วยแต่งกลีบให้เข้ารูป พักไว้ให้เย็นและนานจึงเคาะออกจากถ้วย มิฉะนั้นกลีบจะคลายออก

ให้สังเกตแผ่นไข่ที่ต้มสุกแล้ว ถ้าขึ้นนูนเป็นใช้ได้ ก่อนจะตักหยอดทุกครั้งให้ตีไข่สักครู่ และขณะที่ต้มไข่นั้น หมั่นพรมน้ำไปด้วยเพื่อรักษาความข้นของน้ำเชื่อมให้คงที่ จะใช้เป็นน้ำดอกไม้สดหรืออบด้วยมะลิก็ได้

ทองหยอด

ส่วนผสม

ไข่แดง 20 ฟอง ผงฟู 1 1/2 ช้อนชา แป้งสาลีอย่างซอล์ฟตาซิลด์ ร่อนแล้ว 1 ถ้วย

น้ำตาลสำหรับต้มทองหยอด

น้ำตาลทรายเลือกขาวสะอาด 8 ถ้วย ต้มกับน้ำ 6 ถ้วย เดือดทั่วประมาณ 5 นาที ยกลงกรองด้วยผ้าขาวบาง

น้ำตาลสำหรับแช่ทองหยอดสุกแล้ว

น้ำตาลทรายเลือกขาวสะอาด 4 ถ้วย ต้มกับน้ำ 8 ถ้วย เดือดทั่วประมาณ 5 นาที ยกลงกรองด้วยผ้าขาวบาง

วิธีทำ

ตีไข่แดงจนฟูยิบจริง ๆ ถ้าตีด้วยเครื่องไฟฟ้าจะขึ้นดีมาก ผสมแป้งกับผงฟูร่อนรวมกัน 3 ครั้ง แล้วจึงผสมรวมกับไข่แดงตีฟู คนให้เข้ากันทั่วถึงจริง ๆ

ตั้งหม้อหรือกะทะต้มน้ำตาลสำหรับต้มทองหยอดบนไฟกลาง ๆ ตักไข่ที่ผสมไว้ใส่ถุงผ้าใบหนา ๆ อย่างที่เรียกว่า เพสตรีแบก มือซ้ายรวบปากถุง มือขวาถือมีดอย่างมีดโต๊ะเพื่อตัดส่วนผสมที่บีบออกจากปากถุงลงในกะทะน้ำเชื่อมเดือด ทำจนพอเต็มกะทะแล้วต้มต่อไปประมาณ 10 นาที จึงใช้ทัพพีโปร่งตักทองหยอดขึ้นแช่น้ำเชื่อมที่เตรียมไว้

อนึ่ง ถ้าท่านไม่นิยมหรือไม่เห็นด้วยกับวิธีหยอดทองหยอด เช่นนี้ ท่านจะใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งที่ท่านถนัด โดยใช้ส่วนผสมไข่ อย่างที่ข้าพเจ้าแนะนำไว้ก็น่าจะลอง

นิยมอบทองหยอดด้วยเทียนอบ มะลิ กระดังงา

ข้าวเกรียบปากหม้อ

เครื่องปรุงตัวแป้ง

แป้งข้าวเจ้า (ชนิดผง) 1 ถ้วยตวง แป้งมันอย่างดี 2 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำปูนใส 1/4 ถ้วยตวง กะทิข้นๆ 1 ถ้วยตวง เกลือป่น 1/8 ช้อนชา

ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกันแล้วพักไว้

เครื่องปรุงไส้ไก่

กุ้งปอกแล้ว 1 ถ้วยตวง มะพร้าวทึนทึกขูด 1/4 ถ้วยตวง สับรวมกัน พริกไทยป่น 3/4 ช้อนชา เกลือป่น 3/4 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1/4 ช้อนชา น้ำมันสำหรับผัด 2 ช้อนโต๊ะ ใบมะกรูดหั่นฝอย 1/2 ช้อนชา

เครื่องทั้งหมดนี้ผัดรวมกันพอสุก

เครื่องปรุงไส้หมู

เนื้อหมูหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ 1 ถ้วยตวง หัวหอมซอยบางๆ 1/4 ถ้วยตวง กระเทียมทุบสับละเอียด 1 ช้อนชา พริกไทยป่น 3/4 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1 3/4 ช้อนชา น้ำปลา 1-2 ช้อนโต๊ะ ใบผัดชีหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ รากผักชี พริกไทย กระเทียม โขลกละเอียด 2 ช้อนชา น้ำมันสำหรับผัด 2 ช้อนโต๊ะ

ผัดเครื่องที่โขลกไว้กับน้ำมันจนหอม จึงใส่เครื่องอื่นๆ ลงผัดพอสุก ชิมรสหวานและเค็มตามชอบ

วิธีทำ

1. ใช้หม้อดินขนาดกลาง ๆ ใส่น้ำประมาณ 3/4 หม้อ ขึงปากหม้อด้วยผ้าขาวบางเนื้อละเอียดให้ตึง เว้นที่ไว้ให้ไอน้ำขึ้นสะดวกด้วย ตั้งไฟให้น้ำเดือด

2. ใช้ช้อนตักแป้งละเลงบนผ้าให้เป็นแผ่นกลมบาง ๆ ปิดฝาสักครู่ให้แป้งสุก

3. ตักไส้ใส่ตรงกลาง ใช้ไม้ปากเป็ดชุบน้ำแซะแผ่นแป้งห่อไส้เป็นรูปตามต้องการตักขนมขึ้น

4. ข้าวเกรียบปากหม้อไส้หมู พรมด้วยน้ำมันกระเทียมเจียว ไส้กุ้งพรมด้วยหัวกะทิตั้งไฟพอข้น

ถ้าต้องการจะทำข้าวเกรียบอ่อน เวลานวดแป้งผสมน้ำตาลปีก 1 ช้อนโต๊ะด้วยเครื่องปรุงไส้ ใช้ถั่วเขียวนึ่งสุก 1/2 ถ้วยตวง มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย 1/4 ถ้วยตวง เกลือป่น 1/8-1/4 ช้อนชา เคล้าให้เข้ากัน

ละเลงแป้งเช่นเดียวกับข้าวเกรียบปากหม้อ แต่โรยน้ำตาลผสมงา (น้ำตาลทรายละเอียด 1/2 ถ้วยตวง งาขาวคั่ว บุบพอแตก 1/2 ถ้วยตวง) ลงในไส้ก่อนห่อขนม และพรมขนมด้วยหัวกะทิเช่นเดียวกับข้าวเกรียบปากหม้อไส้กุ้ง

วุ้นดอกบานชื่น

วัตถุดิบ

วุ้น 1/2 ขีด น้ำตาล 1 1/2 กิโลกรัม (ชนิดขาวอย่างดีที่บรรจุอยู่ในถุง) น้ำสีที่ทำจากพืชและผัก เช่น สีเขียวจากใบเตย สีแดงจากปีทรู้ท สีเหลืองจากฟักทอง หรือใช้สีใส่ขนมอย่างดีแทน การเลือกสีใส่ขนมจำเป็นที่จะต้องระมัดระวังเลือกสีใส่ขนมที่มีคุณภาพเพราะสีที่ปราศจากคุณภาพย่อมเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

วิธีทำ

นำวุ้นมาแช่น้ำไว้ 15 นาที วุ้นจะนิ่ม ล้างวุ้นให้สะอาด สงวุ้นขึ้นหั่นให้เป็นฝอย (เวลาเคี่ยววุ้นจะได้ละลายเร็ว)

วุ้น 1 ถ้วยตวงต่อน้ำ 3 ถ้วยตวง เคี่ยววุ้นในกะทะทองหรือหม้อเคลือบที่สะอาดใช้ไฟปานกลาง คอยคนอย่าให้วุ้นติดภาชนะ เมื่อวุ้นละลายให้เคี่ยวต่อไปอีก 10 นาที เทวุ้นที่เคี่ยวแล้วใส่ถาดขนม ใช้ผ้าขาวบางรองเพื่อกรองวุ้นให้สะอาด ทิ้งวุ้นไว้ในถาดสัก 2 ชม. วุ้นจะแข็งตัว ตัดวุ้นในถาดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมแช่น้ำทิ้งไว้หนึ่งคืนเพื่อให้ใส เมื่อแกะสลักเป็นดอกไม้จะทำให้สวย เพราะถ้าไม่แช่น้ำวุ้นที่ได้จะขุ่น นำวุ้นที่แช่น้ำไว้หนึ่งคืนมาสับให้ละเอียด ใส่ลงในภาชนะเดิม น้ำ 3 ถ้วยตวง ไฟปานกลาง วุ้นละลายทั่วแล้วเคี่ยวต่อไปอีก 15 นาที จึงใส่น้ำตาลทราย ชิมดูให้รสหวานจัด หมั่นคนวุ้นอย่าให้ติดภาชนะ หรี่ไฟให้อ่อนลง คะเนดูว่าวุ้นเป็นยางมะตูม หยดสีลงไปเล็กน้อยคนให้ทั่ว ควรใช้สีอ่อน ๆ ถ้าต้องการทำวุ้นหลาย ๆ สี แบ่งวุ้นใส่ภาชนะอีกใบแล้วจึงค่อยใส่สีตามต้องการ จากนั้นเทวุ้นใส่ถ้วยตะไลสำหรับดอกขนาดเล็ก ถ้าต้องการดอกขนาดใหญ่ใช้ถ้วย

ขนาดเท่าดอกไม้จริง ควรใช้ถ้วยปากกว้างกว่าฐานรูปทรงคล้ายถ้วยน้ำพริก หรือจะเทวุ้นใส่ถาดขนมให้สูงประมาณ 2 ซ.ม. ทิ้งไว้ 2 ชม. ครึ่ง วุ้นจะแข็งตัว ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมจัตุรัสประมาณ 1 1/2 นิ้ว เพื่อนำมาแกะสลัก

วิธีแกะสลักวุ้นเป็นรูปดอกไม้และใบไม้

นำวุ้นที่แข็งตัวแล้วมาแกะสลัก จะให้เป็นดอกไม้ชนิดใดก็ได้ เช่น ดอกมะลิ ดอกกุหลาบ ดอกบานชื่น หรือใบไม้ โดยใช้เครื่องมือคล้ายเครื่องสลักผักขนาดเล็กบาง ๆ และละเอียดกว่าเครื่องมือแกะสลักผักทั่วไป หรือจะใช้มีดคว้านก็ได้ แต่การแกะสลักดอกกุหลาบจำเป็นต้องใช้มีดคว้านอย่างเดียว วิธีแกะสลักวุ้นมีวิธีการเช่นเดียวกับการแกะสลักทั่วไป แต่เนื่องจากวุ้นเป็นของนิ่ม กลีบจึงหักง่ายมาก ผู้แกะสลักจำเป็นต้องใช้ความประณีตอย่างมากที่จะระวังกลีบดอกไม้ไม่ให้หลุดจากกันซึ่งขึ้นอยู่กับความชำนาญ เมื่อได้วุ้นเป็นรูปดอกไม้และใบไม้แล้ว จัดใส่ภาชนะเรียงเป็นรูปช่อดอกไม้ หรือจะเรียงเป็นแถวก็ได้ เสิร์ฟเป็นของหวานรับประทานได้เลย ถ้าต้องการให้เป็นวุ้นกรอบเป็นเวลา 3-4 วัน วุ้นจะขึ้นเกร็ดน้ำตาล กลายเป็นวุ้นกรอบ เก็บไว้รับประทานได้นานเป็นเดือน

สำหรับเศษวุ้นที่เหลือจากการแกะสลักนำขึ้นตั้งไฟอ่อน ๆ เคี่ยวใหม่แล้วเทใส่ถ้วยสำหรับแกะดอกต่อไป

สีที่นิยมสำหรับวุ้นแกะสลักนี้นิยมใช้สีขาว (หมายถึงเพชร) สีชมพู (ทับทิม) สีเขียว (มรกต) และสีเหลือง (บุษราคัม) ซึ่งถือเป็นสิริมงคล ใช้อวยพรวันปีใหม่หรืองานต่าง ๆ

ขนมกล้วย

เครื่องปรุง

แป้งมัน 3 ถ้วย กล้วย (บดแต่เนื้อกล้วย ไส้ไม่เอา) 3 น้ำตาลทราย 1 1/2 ถ้วย กะทิ (ใช้แต่หัว) 4 ถ้วย เกลือ 2 ช้อนชา

วิธีทำ

เอาแป้งนวดกับกะทิ ใส่กะทิแต่น้อยก่อน กะพอนวดได้ นวดไปสักครู่ นำกล้วยผสม บี้ให้เข้ากันแล้วใส่เกลือ น้ำตาล คนให้เข้ากันดี เติมกะทิที่เหลือใส่ให้หมด คนให้เข้ากันดี ตักใส่ห่อใบตองนึ่ง ถ้าชอบโรยมะพร้าวข้างบนก็ได้

ขนมชั้นน้ำตาลตะโหนด

ส่วนผสม

น้ำตาลตะโหนดถ้าได้สีแก่ก็ดี 3 ถ้วย น้ำ 3/4 ถ้วย กะทิ 2 1/2 ถ้วย (มะพร้าวขูด 1 ก.ก. คั้นด้วยน้ำ 2 ถ้วย) แป้งข้าวเจ้าแห้งผงอย่างดีร่อนแล้ว 1 ถ้วย ใบเตยหอม 3/4 ใบ

ต้มน้ำตาลกับน้ำและใบเตยพอเดือดทั่ว กรองด้วยผ้าบางหรือกระชอนถี่ ๆ พักไว้พอเย็นผสมแป้งทั้งสองอย่าง กะทิและน้ำตาล ใช้ไม้ตีไข่คนจนเข้ากันดี

เตรียมถาดสี่เหลี่ยมขนาด 8 8 นิ้ว รังถึงชั้นล่างใส่น้ำตั้งไฟ พอน้ำเดือดนำถาดใส่รังถึงชั้นบนแล้วนึ่งให้ถาดร้อน จึงตักส่วนผสม 1/2 ถ้วยใส่ในถาดเกลี่ยให้ทั่ว ปิดฝานึ่งประมาณ 5 นาที ให้ขนมสุกจริง ๆ แล้ว จึงตักส่วนผสม 1/2 ถ้วย ใส่ลงไปอีกเกลี่ยให้ทั่วนึ่งเช่นเดียวกัน ทำเช่นนี้จนหมดขนมที่ผสมไว้ ขั้นสุดท้ายนึ่งประมาณ 4-10 นาที จะได้ขนม 12-14 ชั้น ยกลงพักไว้ให้เย็นสนิท จึงตัดเป็นชิ้นรูปลักษณะตามชอบ

ขนมชั้นที่ดีต้องลอกได้เป็นชั้นบาง ๆ เวลารับประทานก็นิยมลอกรับประทานเป็นชั้น ๆ ไม่นิยมใช้ซ่อมตัดรับประทานเป็นคำ ๆ

ถ้าชอบกลิ่นควันเทียน มะลิ กระดังงา กรุณาอบน้ำที่จะใช้ต้มน้ำตาล และน้ำที่ใช้คั้นกะทิเสียก่อน

อนึ่ง ถ้าท่านชอบขนมชั้นผสมสีแดง สีเขียว ก็เปลี่ยนจากน้ำตาลตะโหนดเป็นน้ำตาลทราย

หมายเหตุ

น้ำตาลตะโหนดหรือน้ำตาลมะพร้าวก็คือน้ำตาลที่ตามตลาดเรียกน้ำตาลหม้อ หรือ น้ำตาลปีบนั่นเอง (เรียกตามภาชนะ)

ขนมกง

ถั่วเขียวคั่วบดละเอียด 3 ถ้วย น้ำตาลตะโหนด 1 1/2 ถ้วย กะทิข้นๆ 1 1/2 ถ้วย (มะพร้าวขูด 1 ก.ก. คั้นด้วยน้ำ 2/3 ถ้วย) แป้งสำหรับชุบ 1 ส่วน (แป้งผสมเช่นเดียวกับแป้งชุบข้าวเม่าทอด) น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำ

ต้มน้ำตาลกับกะทิพอเดือดทั่วยกลงกรองด้วยผ้าบางแล้วกลับใส่หม้อตั้งไฟค่อนข้างอ่อน ใส่ถั่วเขียวคั่วบดละเอียดลงกวนประมาณ 5 นาที ยกลงพักไว้ให้เย็น

ปั้นเป็นวงแหวนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้วฟุต หยิบถั่วกวนนิดหนึ่งปั้นเป็นเส้นยาวพอพาดวงกลม 2 เส้นตัดกัน

น้ำมันใส่กะทะตั้งไฟค่อนข้างแรง พอร้อนจัดหยิบขนมจุ่มแป้งใส่ลงทอดพอเต็มกะทะ เมื่อเหลืองสวยแล้ว ใช้ทัพพีตักวางบนกระดาษซับน้ำมันสักครู่ เย็นแล้วเก็บใส่ภาชนะมีฝาปิดสนิท

ขนมทอง

แป้งข้าวเหนียวแห้งอย่างผงร่อนแล้ว 2 ถ้วย มะพร้าวขูดอย่างขาว 1 ถ้วย กะทิข้นๆ 3/4 ถ้วย (มะพร้าวขูด 1 กงก. คั้นด้วยน้ำ 1/2 ถ้วย) น้ำมันสำหรับทอด น้ำตาลมะพร้าว 1 ถ้วย น้ำ 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นวดแป้งข้าวเหนียว มะพร้าวขูดและกะทิเข้าด้วยกัน แบ่งเป็นปั้นเป็นวงแหวนเล็กๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้วฟุต หรือจะใช้พิมพ์วงแหวนเล็กๆ ลักษณะอย่างพิมพ์ตัดขนมโดนัทตัดแป้งแทนการปั้นก็ได้

น้ำมันใส่กะทะตั้งไฟค่อนข้างอ่อน พอน้ำมันร้อนจัดแล้วใส่ขนมลงทอดพอเต็มกะทะทอดจนขนมเหลือง จัดตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน

ต้มน้ำตาลกับน้ำเดือดประมาณ 2-3 นาที ยกลงใช้พายหรือช้อนคนพออุ่น จึงชิ้นขนมที่ทอดไว้จุ่มลงในน้ำตาลเพียงด้านเดียว วางเรียงลงในถาดหรือจานพักไว้จนน้ำตาลแห้งถ้าจะเก็บควรเก็บในภาชนะมีฝาปิดสนิท แต่ขนมทองนิยมรับประทานใหม่ๆ

ขนมหม้อแกงเผือก

ส่วนผสม

กะทิ 3 ถ้วย (มะพร้าวขูด 1 กก. คั้นด้วยน้ำ 2 ถ้วย) น้ำตาลตะโหนด 2 ถ้วย ไข่ตีฟู 6 ฟอง เผือกสุกยีละเอียด 2 ถ้วย น้ำมันพืช 1/2 ถ้วย หัวหอมเล็กซอย 1/2 ถ้วย

วิธีทำ

ผสมน้ำตาลกับกะทิเข้ากันดีแล้ว กรองด้วยผ้าขาวบางหรือกระชอนถี่ ๆ ผสมไข่ตีฟูลงคนจนเข้ากันดี เผือกยีละเอียดใส่ชามแล้วตักส่วนผสมลงใส่ประมาณ 1 ถ้วย ตีจนเข้ากันดีจึงผสมรวมกันทั้งหมด

น้ำมันใส่กะทะตั้งไฟกลาง ๆ พอร้อนจัดใส่หัวหอมลงเจียวจนเหลืองสวยแล้วตักขึ้นนำน้ำมันที่เจียวหอมใส่หม้อตื้น ๆ ตั้งไฟกลาง ๆ ใส่ส่วนผสมลงคนจนเริ่มเดือด ยกลงทันที ตักใส่ภาชนะที่เข้าเตาอบได้ เข้าเตาอบไฟค่อนข้างแรง พอหน้าเหลืองสวยนำออกจากเตา โรยหอมเจียว ไม่นิยมเสิร์ฟร้อนจัด

กระบอกไม้ไผ่ผ่าครึ่งเป็นภาชนะที่น่าใช้อย่างหนึ่ง

ถั่วเขียวสุกบดละเอียดก็นิยมใช้เหมือนกันแหนที่จะใช้เผือก เรียกว่าขนมหม้อแกงถั่ว

อนึ่ง ถ้าจะทำขนมหม้อแกงในที่ที่ไม่มีเผือก และไม่มีถั่ว มีแต่มันฝรั่งก็ใช้มันฝรั่งแทนได้

หมายเหตุ

ขนมหม้อแกงเมืองเพชร จะไม่นิยมใส่หอมเจียว

ขนมทองเอก

เครื่องปรุง

แป้งสาลี น้ำตาล มะพร้าว ไข่ไก่ เม็ดแตงโมและสีใช้สำหรับใส่ขนม

วิธีกวนทองเอก

แป้งสาลี ๑ ถ้วย ไข่แดง ๑ ถ้วย น้ำตาลทราย 3 ถ้วย มะพร้าวคั้นเอาแต่หัวข้นๆ 2 ถ้วย ละลายแป้งกับกะทิ ไข่แดงและน้ำตาลทรายให้เข้ากัน อย่าให้แป้งข้น ขนมนี้ถ้าสีอ่อนใส่สีไข่สำหรับใส่ขนมให้เหลืองพองามน่ารับประทาน ยกมากวนข้างล่างให้ขนมปั้นได้ใส่ภาชนะไว้ เย็นแล้วอบดอกมะลิและดอกกระดังงา (รมควันเทียน) หนึ่งคืน

วิธีทำลูกกวาดเม็ดแตงโม

เลือกเม็ดแตงโมที่ใหม่ๆ แกะเอาเม็ดขาวข้างใน น้ำตาลทรายขาว ๑ ถ้วย ละลายน้ำสะอาดถ้วยครึ่ง ตั้งไฟให้เดือด กรองด้วยผ้าขาวบาง กะทะทองขัดให้ขาวสะอาด ตะแคงข้างหนึ่งคั่วเม็ดแตงด้วยไฟอ่อนๆ ให้สุกอย่าให้เหลือง ใช้น้ำตาลติดกะทะมากใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำเช็ดกะทะให้สะอาด ตะแคงกะทะอีกข้างหนึ่งกวาดเม็ดแตงโมทำเช่นเดิม อย่าให้ไฟร้อนจัดใช้ไฟอ่อนๆ พอให้มือกวาดเม็ดแตงโมได้ กวาดเม็ดแตงโมต่อไปจนน้ำตาลเป็นหนามติดเม็ดแตงพองาม เก็บใส่ภาชนะไว้อย่าให้อากาศเข้า

วิธีทำแป้งจานรองขนม

แป้งสาลี ๑ ถ้วย ไข่ไก่ใช้แต่ไข่แดง 3 ฟอง นวดกับแป้งสาลีให้เข้ากันจนปั้นได้(ถ้าเหลวไปให้เติมแป้งและข้นไปก็เติมน้ำนิดหน่อย) ใช้ไม้คลึงรีดให้เป็นแผ่นบาง ๆ ใช้ภาชนะวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 ซม. ครึ่งตัด นำแผ่นแป้งที่ตัดเป็นแผ่นกลม ๆ ใส่ในถ้วยตะไล ใช้มีดกดเบา ๆ ให้ค่อมเล็กน้อย วางเรียงใส่ถาดผึ่งพอแห้งใส่เตาอบให้สุกเหลืองนิดหน่อยเก็บใส่ภาชนะปิดให้สนิท

วิธีติดจานรอง

น้ำตาลละลาย เคี่ยวให้เหนียว เม็ดแตงโมทารอบขอบจานแป้งใช้ลูกกวาดเม็ดแตงโมติดรอบเป็นกลีบดอกไม้ ปั้นทองเอกที่กวนไว้เป็นลูกกลมใส่ตรงกลางจน ใช้ไม้หรือมีดเล็ก ๆ ผ่าเป็น 6 พูเหมือนผลมะยม อย่าผ่าให้ขาดจากกัน ปั้นทองเอกเล็กเท่าเม็ดถั่วเขียววางบนยอดขนมที่ผ่าไว้ ใช้ทองคำเปลวติดบนยอดกลมนั้นเป็นใช้ได้

ข้าวเม่าทอด

ส่วนผสม

มะพร้าวขูด 5 ถ้วย น้ำตาลตะโหนด 4 ถ้วย น้ำ 1/2 ถ้วย ข้าวเม่าเลือกผงออกให้สะอาด กล้วยไข่สุกจัดผลย่อม ๆ แป้งสำหรับชุบ น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำ

น้ำตาลต้มกับน้ำพอเดือดทั่วกรองด้วยผ้าบางหรือกระชอนถี่ ๆ แล้วกลับใส่หม้อตั้งไฟ ใส่มะพร้าวลงกวนจนเป็นหน้ากระฉีก พักไว้ให้เย็น หน้ากระฉีก 1 ถ้วย ข้าวเม่า 2 ถ้วย ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันดี กล้วยไข่ปอกเปลือก หยิบข้าวเม่าที่ผสมไว้ห่อหุ้มกล้วยไข่ พยายามห่อให้บาง

น้ำมันใส่กะทะตั้งไฟค่อนข้างแรง นำกล้วยหุ้มข้าวเม่าแล้วลงจุ่มแป้งแล้วทอดให้เหลืองจัดจนเป็นสีน้ำตาล ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมันสักครู่ จัดลงจานเสิร์ฟทันที

ส่วนผสมแป้งชุปข้าวเม่า

แป้งสาลีร่อนแล้ว 1 ถ้วย น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ ผงฟู 1 ช้อนชา น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ น้ำเย็น 1 ถ้วย

ผสมรวมกันใช้ไม้ตีไข่คนจนเข้ากันดี แป้งอย่างนี้ใช้ชุบผักสำหรับรับประทานกับขนมจีนน้ำพริกหรืออื่น ๆ ก็ได้ ชุบขนมกงก็ได้

เม็ดขนุน

เครื่องปรุง

ถั่วเขียว 2 ถ้วย มะพร้าว 1/2 ก.ก. น้ำตาลทราย 3 ถ้วย

วิธีทำ

1. ถั่วเขียวแช่น้ำเพื่อให้เปลือกหลุดและถั่วขึ้นน้ำ จึงนำไปนึ่งแล้วโขลกหรือบดโม่ให้ละเอียด

2. คั้นกะทิให้ข้น นวดกับถั่วให้เข้ากัน แล้วใส่น้ำตาลทรายนวดไปด้วย กวนไฟอ่อน ๆ จนแห้งและไม่ติดกะทะจึงยกลง เมื่อเย็นแล้วปั้นเป็นรูปเม็ดขนุน ถ้าชอบกลิ่นมะลิก็อบได้ พักไว้ให้ผิวเม็ดขนุนแห้ง

ไข่และน้ำเชื่อม

ไข่ 12 ฟอง น้ำตาล 4 ถ้วย น้ำ 6 ถ้วย

1. น้ำตาลและน้ำตั้งไฟให้น้ำตาลละลาย กรองแล้วตั้งไฟต่อไปจนงวด แบ่งน้ำเชื่อมเป็น 2 ส่วน

2. แยกไข่แดงออกจากไข่ขาว ใช้แต่ไข่แดง กรองเยื่อไข่แดงออก

3. ใช้ไม้ปลายแหลมจิ้มเม็ดขนุนชุบไข่แดง แล้วใส่ลงเชื่อมให้ไข่สุกตักขึ้น ใส่ลงในน้ำเชื่อมเย็น จึงตักขึ้นพักไว้

4. เมื่อทำจนเสร็จแล้ว กรองน้ำเชื่อมทั้งหมด ตั้งไฟให้เดือดพรมน้ำนิดหน่อยทิ้งไว้เกือบเย็น (อุ่นน้อย) ตักราดบนเม็ดขนุนจะเป็นเงาน่ารับประทาน

ไข่ต้องสด และผิวเม็ดขนุนต้องแห้ง จึงจะติดไข่เรียบดี

กล้วยบวดชีโรยงา

ของหวานง่าย ๆ ที่คนไทยรู้จักดี และคงจะทำเป็นกันทุกคน แต่เมื่อได้มารับประทานที่ห้องอาหารรังต่อก็ได้พบว่า ตำรับที่นี่เขาทำไม่เหมือนใครจริง ๆ ตั้งแต่ไม่นิยมตัดกล้วยเป็นชิ้น ๆ เอาเพียงผ่าครึ่งก็พอแล้ว และยังมีการโรยหน้าด้วยงาดำคั่วเวลาจะเสิร์ฟให้ลูกค้าด้วย

วิธีทำ

เตรียมกะทิที่ข้นพอสมควร ใส่น้ำตาลและเกลือป่นชิมให้มีรสเค็มหวาน พอถูกปาก

กล้วยน้ำว้า เลือกที่ห่าม ๆ ผ่าสองซีกตามยาวทั้งเปลือกนึ่งพอสุก เสร็จแล้วตัดกล้วยออกจากเปลือกใส่ในหม้อกะทิ ตั้งไฟพอกะทิเริ่มเดือดก็ยกลง

เมื่อรับประทาน ตักใส่ภาชนะโรยหน้าด้วยงาดำคั่ว

ขนมผิง

เครื่องปรุง

1. แป้งถั่ว	ๅ	ถ้วย
2. ไข่ไก่เฉพาะไข่แดง	ๅ	ถ้วย
3. น้ำตาลทรายขาว	ๅ	ถ้วย
4. มะพร้าวขาว	2	ถ้วย
5. น้ำดอกไม้สดสำหรับคั้นกะทิ	2	ถ้วย

วิธีทำ

บดแป้งให้ละเอียดแล้วกรองด้วยแร่งทองเหลืองละเอียดอบควันเทียนกับดอกไม้ไว้คืนหนึ่ง

ลอยน้ำดอกไม้สดไว้พร้อมกับอบแป้ง รุ่งขึ้นเอาน้ำตาลทรายกับน้ำดอกไม้คั้นกะทิให้ข้น ๆ ผสมกับน้ำตาลเคี่ยวไฟให้เป็นยางแล้วกวนให้กลับเหมือนกับทำนางเล็ด แล้วผสมกับแป้งที่ร่อนแล้ว นวดให้เข้ากันดีแล้วใส่ไข่หมักไว้ ๅ คืน เช้าขึ้นหยอดผิงแต่ไฟบน ไม่ต้องใส่ไฟล่างผิงเสร็จแล้วใส่โถอบควันเทียนกับดอกไม้

ขนมเบื้องไทย

ก. แป้งสำหรับละเลง

ใส่แป้งข้าวเจ้าผง 1 ถ้วย ผสมถั่วเขียวคั่วบดละเอียด 1 ถ้วย ร่อนรวมกัน 2 ครั้ง ผสมกับน้ำประมาณ 1 ถ้วย ไข่แดงดิบ 1/2 ฟอง ปูนแดง 1/6 ช้อนชา (ปูนทำให้กรอบไข่ทำให้ล่อนจากกะทะ) ผสมด้วยกันเตรียมสำหรับละเลง

ข. เครื่องหวาน

1. น้ำตาลทาหน้า ใช้น้ำตาลตะโหนดหรือน้ำตาลมะพร้าว (น้ำตาลปึกหรือน้ำตาลปีบ) 1 ถ้วยผสมน้ำ 1/2 ถ้วย ตั้งไฟให้เดือดและละลายทั่วกัน ทิ้งให้เย็น ต่อยไข่หนึ่งฟองตีให้ฟูผสมลงในน้ำตาลให้เข้ากันอีกครั้งหนึ่ง เตรียมสำหรับทาหน้า
2. ฝอยทอง ใช้ฝอยทองธรรมดา เส้นเล็กก็จะสวยดี ยีให้กระจายหรือถ้าสามารถทำไข่แมงดาได้ก็ยิ่งดี
3. มะพร้าวไม่แก่จัด ขูดให้เป็นเส้นสวย ๆ
4. น้ำตาลทรายขาวอย่างละเอียด
5. ฟักหวานหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ
6. ลูกพลับแห้ง (หายากอาจใช้กล้วยตากแทนได้ ถ้าชอบ)
7. งาขาวคั่วหอม (ถั่วเขียวถั่วเราะเปลือกไม่ค่อยอร่อย

ค. เครื่องเค็ม

1. กุ้งสำหรับขนมเบื้องเค็ม ใช้กุ้งนางประมาณ 1 ถ้วย (แยกมันไว้ต่างหาก) ผสมกับมะพร้าว 1 ถ้วย หอมแดงประมาณ

5 หัวทุบเสียก่อน แล้วสับรวมกับกุ้งและมะพร้าวเมื่อละเอียดแล้ว ผสมน้ำปลาดี น้ำตาลให้มีรสเค็มและออกหวานเล็กน้อย ส่วนมันกุ้งนั้นทำให้สุกเสียก่อนแล้วเอามาผสมด้วย

2. มะพร้าวโรยหน้า ขูดแบบเดียวกับเครื่องหวาน

3. ผักชีเด็ดใบ

4. พริกไทยป่นใส่ขวดเตรียมไว้

เมื่อจัดเครื่องลงภาชนะเรียบร้อยแล้วก็เตรียมละเลงได้ ใช้กะทะขนมผักกาดขนาดเล็กที่สุดตั้งบนเตา ใช้เตาแก๊สสะดวกในการปรับไฟ และเหลืองสม่ำเสมอดีกว่าเตาถ่านมากเอากะทะที่สะอาดเรียบร้อยแล้วตั้งไฟใช้จ่า (สำหรับละเลงขนมเบื้องโดยเฉพาะ) ตักแป้งประมาณครึ่งจ่าเคาะลงบนกะทะใช้ใบจ่ากดแป้งรีดออกไปให้บางพร้อมกับหมุนจ่าไปรอบ ๆ เรียกว่าละเลงจนหมดแป้งดิบจึงหยุดได้ เมื่อเป็นแผ่นตามที่ต้องการแล้ว ก็ทาหน้าหวานหรือเค็ม และโรยเครื่องที่กำหนดไว้ เมื่อเหลืองแล้วแซะพับกลาง ขนมเบื้องหวานและต้องรับประทานร้อน ๆ จึงจะกรอบ สำหรับขนมเบื้องเค็มพิเศษคือหน้าไข่ ผสมไข่ลงในกุ้งให้มาก ๆ เติมน้ำปลาน้ำตาลอีกนิดหน่อย เมื่อทาลงบนแผ่นแป้งใช้ขอบจ่าคุ้ยเขี่ยไข่ให้ฟูขึ้นมาจะทำให้น่ารับประทานแล้วจึงโรยเครื่อง

เท่าที่กล่าวมานี้เป็นเพียงแนะแนวเท่านั้น การจะทำได้ดีหรือทำได้อร่อยขึ้นอยู่กับความสนใจและหาประสบการณ์ในการทำให้มาก ๆ และรสนิยมของผู้ทำก็มีส่วนช่วยด้วยไม่น้อยทีเดียว

ขอกราบขอบพระคุณ

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเกียรติ ญาติมิตรทุกท่านที่ได้กรุณาให้เกียรติมาร่วมในพิธีรดน้ำศพ บำเพ็ญกุศลสวดอภิธรรม พร้อมทั้งได้นำพวงหรีดมาเคารพศพ ตลอดจนมาร่วมเป็นเกียรติในงานพระราชทาน เพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ นายทง หงษ์เทียมทอง นางเสริม หงษ์เทียมทอง และขอขอบพระคุณ คุณสมบูรณ์ ขอสกุล หัวหน้ากลุ่มงานเผยแพร่ฯ กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข ที่ได้มอบบทความทางด้านวิชาการเพื่อสุขภาพ ให้นำมาพิมพ์เผยแพร่เป็นวิทยาทานในหนังสือเล่มนี้

หากมีข้อบกพร่องประการใด เจ้าภาพกราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้

บุตร–ธิดา
เจ้าภาพ